T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

# DİNÎ BAŞA ÇIKMA İLE SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

MUSTAFA ÖZGÜL

DANIŞMAN

YRD. DOÇ. DR. ÇİĞDEM GÜLMEZ

KASTAMONU 2017

**T.C.**
**KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**
**DİN PSİKOLOJİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

# DİNÎ BAŞA ÇIKMA İLE SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

**Mustafa ÖZGÜL**

| | |
|---|---|
| Danışman | Yrd. Doç. Dr. Çiğdem GÜLMEZ |
| Jüri Üyesi | Yrd. Doç. Dr. Cengiz ÇUHADAR |
| Jüri Üyesi | Yrd. Doç. Dr. Zeynep ÖZCAN |

**KASTAMONU - 2017**

## TEZ ONAYI

Mustafa ÖZGÜL tarafından hazırlanan **"Dinî Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma"** adlı tez çalışması aşağıdaki jüri üyeleri önünde savunulmuş ve **oy çokluğu / oy birliği** ile Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

| | | |
|---|---|---|
| Danışman | Yrd. Doç. Dr. Çiğdem GÜLMEZ<br>Kastamonu Üniversitesi | ..... |
| Jüri Üyesi | Yrd. Doç. Dr. Cengiz ÇUHADAR<br>Kastamonu Üniversitesi | ..... |
| Jüri Üyesi | Yrd. Doç. Dr. Zeynep ÖZCAN<br>Karabük Üniversitesi | ..... |

11/10/2017

Enstitü Müdürü Prof. Dr. Duran AYDINÖZÜ .....

## TAAHHÜTNAME

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildirir ve taahhüt ederim.

İmza
Mustafa ÖZGÜL

# İÇİNDEKİLER

**Sayfa**

**İÇİNDEKİLER** ..... iv
**ÖZET** …..... ix
**ABSTRACT** ..... x
**ÖNSÖZ** ..... xi
**TABLOLAR DİZİNİ** ..... xii
**SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ** ..... xv
**1. GİRİŞ** ..... 1
1.1. Araştırmanın Problemi ..... 2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri ..... 3
1.3. Araştırmanın Amacı ..... 4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri ..... 4
1.5. Araştırmanın Önemi ..... 9
1.6. Araştırmanın Sayıltıları ..... 10
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları ..... 10
1.8. Tanımlar .. ..... 10
1.9. Dinî Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Yapılan Yayın ve Araştırmalar ..... 12
1.9.1. Dinî Başa Çıkma Üzerine Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar ..... 12
1.9.2. Dinî Başa Çıkma Üzerine Türkiye'de Yapılan Yayın ve Araştırmalar 14
1.9.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar ..... 16
1.9.4. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Türkiye'de Yapılan Yayın ve Araştırmalar ..... 21
**2. KURAMSAL ÇERÇEVE** ..... 25
2.1. Öfkenin Tanımı ..... 25
2.2. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... 26
2.2.1. Duygu Kuramları ..... 27
2.2.1.1. *James-Lange Kuramı* ..... 27
2.2.1.2. *Cannon-Bard Kuramı* ..... 27
2.2.2. Saldırganlık Kuramları ..... 28

2.2.2.1. *Psikanalitik Kuram* ..... 28
2.2.2.2. *Engellenme-Saldırganlık Kuramı* ..... 29
2.2.2.3. *Sosyal Bilişsel Kuram* ..... 30
2.2.2.4. *Varoluşçu Kuram* ..... 30
2.2.2.5. *Biyolojik Kuram* ..... 31
2.3. Öfkenin Türleri ..... 32
2.4. Öfkenin İfade Şekilleri ..... 32
2.4.1. Öfkenin İçe Yönelmesi ..... 32
2.4.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi ..... 33
2.5. Öfke Kontrolü ..... 34
2.6. Öfke Kontrol Yöntemleri ..... 35
2.6.1. Bilişsel Yöntemler ..... 35
2.6.2. Duyuşsal Yöntemler ..... 36
2.6.3. İletişimsel Yöntemler ..... 36
2.6.4. Duygusal Yöntemler ..... 37
2.6.5. Davranışsal Yöntemler ..... 38
2.7. Öfkenin Sonuçları ..... 38
2.8. Öfke ve Dinî Başa Çıkma ..... 40
2.8.1. İslam'ın Öfke Konusuna Yaklaşımı ..... 40
2.8.2. Diğer Dinlerin Öfke Konusuna Yaklaşımı ..... 45
2.8.3. Dinî Başa Çıkma ..... 47
2.8.4. Öfke ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi ..... 51
**3. YÖNTEM** ..... 55
3.1. Araştırmanın Yaklaşımı ve Modeli ..... 55
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi ..... 55
3.3. Veri Toplama Araçları ..... 55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu ..... 55
3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ..... 56
3.3.3. Dinî Başa Çıkma Ölçeği ..... 56
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi ..... 57
**4. ARAŞTIRMA BULGULARI** ..... 58
4.1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özellikleri ..... 58
4.1.1. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı ..... 58

4.1.2. Örneklem Grubunun Medenî Duruma Göre Dağılımı ..... 58
4.1.3. Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı ..... 59
4.1.4. Örneklem Grubunun Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımı ..... 59
4.1.5. Örneklem Grubunun Yaşanılan Yere Göre Dağılımı ..... 59
4.1.6. Örneklem Grubunun Aylık Gelir Düzeyine Göre Dağılımı ..... 60
4.1.7. Örneklem Grubunun Sürekli Öfke Düzeyi Skorları ..... 60
4.1.8. Örneklem Grubunun Öfke Kontrol Düzeyi Skorları ..... 60
4.1.9. Örneklem Grubunun Dışa Yönelik Öfke Düzeyi Skorları ..... 60
4.1.10. Örneklem Grubunun İçe Yönelik Öfke Düzeyi Skorları ..... 61
4.1.11. Örneklem Grubunun Olumlu Dinî Başa Çıkma Düzeyi Skorları ..... 61
4.1.12. Örneklem Grubunun Olumsuz Dinî Başa Çıkma Düzeyi Skorları .... 61
4.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 61
4.2.1. Sürekli Öfke ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular …. ..... 61
4.2.1.1. *Sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki* ..... 61
4.2.1.2. *Sürekli öfke ile medenî durum arasındaki ilişki* ..... 62
4.2.1.3. *Sürekli öfke ile yaş arasındaki ilişki* ..... 62
4.2.1.4. *Sürekli öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki* ..... 63
4.2.1.5. *Sürekli öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki* ..... 64
4.2.1.6. *Sürekli öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki* ..... 64
4.2.2. Öfke İfade Tarzları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 65
4.2.2.1. *Öfke kontrolü ile demografik değişkenler arasındaki ilişki* ..... 65
4.2.2.1.1. *Öfke kontrolü ile cinsiyet arasındaki ilişki* ..... 65
4.2.2.1.2. *Öfke kontrolü ile medenî durum arasındaki ilişki* ..... 65
4.2.2.1.3. *Öfke kontrolü ile yaş arasındaki ilişki* ..... 66
4.2.2.1.4. *Öfke kontrolü ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki* ..... 67
4.2.2.1.5. *Öfke kontrolü ile yaşanılan yer arasındaki ilişki* ..... 67
4.2.2.1.6. *Öfke kontrolü ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki* ..... 68
4.2.2.2. *Dışa yönelik öfke ile demografik değişkenler arasındaki ilişki* ..... 68
4.2.2.2.1. *Dışa yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki* ..... 68
4.2.2.2.2. *Dışa yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişki* ..... 69

4.2.2.2.3. *Dışa yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişki* ..... 69
4.2.2.2.4. *Dışa yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki* ..... 70
4.2.2.2.5. *Dışa yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki* ..... 70
4.2.2.2.6. *Dışa yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki* ..... 71
4.2.2.3. *İçe yönelik öfke ile demografik değişkenler arasındaki ilişki* ..... 72
4.2.2.3.1. *İçe yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki* ..... 72
4.2.2.3.2. *İçe yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişki* ..... 72
4.2.2.3.3. *İçe yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişki* ..... 73
4.2.2.3.4. *İçe yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki* ..... 73
4.2.2.3.5. *İçe yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki* ..... 74
4.2.2.3.6. *İçe yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki* ..... 74
4.3. Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular … ..... 75
4.3.1. Olumlu Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 75
4.3.1.1. *Olumlu dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişki* ..... 75
4.3.1.2. *Olumlu dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişki* ..... 76
4.3.1.3. *Olumlu dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişki* ..... 76
4.3.1.4. *Olumlu dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki* ..... 77
4.3.1.5. *Olumlu dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişki* ..... 77
4.3.1.6. *Olumlu dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki* ..... 78
4.3.2. Olumsuz Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 79
4.3.2.1. *Olumsuz dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişki* ..... 79
4.3.2.2.*Olumsuz dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişki* ..... 79
4.3.2.3. *Olumsuz dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişki* ..... 80
4.3.2.4. *Olumsuz dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki* ..... 80
4.3.2.5. *Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişki* ..... 81
4.3.2.6. *Olumsuz dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki* ..... 81
4.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 82
4.4.1. Sürekli Öfke ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 82
4.4.1.1. *Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 82

4.4.1.2. *Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 82
4.4.2. Öfke İfade Tarzları ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ..... 83
4.4.2.1. *Öfke kontrolü ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 83
4.4.2.1.1. *Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 83
4.4.2.1.2. *Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 83
4.4.2.2. *Dışa yönelik öfke ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 84
4.4.2.2.1. *Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 84
4.4.2.2.2. *Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 84
4.4.2.3. *İçe yönelik öfke ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 85
4.4.2.3.1. *İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 85
4.4.2.3.2. *İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki* ..... 85
**5. TARTIŞMA** ..... 86
5.1. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması ..... 86
5.2. Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması ..... 101
5.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması ..... 109
**6. SONUÇ VE ÖNERİLER** ..... 114
6.1. Sonuçlar …..... 114
6.2. Öneriler …..... 121
**KAYNAKLAR**……...123
**EKLER** …..... 137
EK A. Kişisel Bilgi Formu ..... 137
EK. B. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği ..... 138
EK. C. Dinî Başa Çıkma Ölçeği ..... 139
EK. D. Anket İzni ..... 141
**ÖZGEÇMİŞ** ..... 142

# ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

DİNÎ BAŞA ÇIKMA İLE SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Mustafa ÖZGÜL
Kastamonu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem GÜLMEZ

Öfke, uygun biçimde ifade edilemediği veya kontrol edilemediği takdirde kontrolsüz ve yıkıcı davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu çalışmanın temel amacı sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve dinî başa çıkma ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim durumu, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya, 2016 yılında Kastamonu ilinde yaşayan 12 yaş ve üstü 619 birey katılmıştır. Katılımcılara Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ve Ayten tarafından geliştirilen "Dinî Başa Çıkma Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ise olumlu dinî başa çıkma ile sürekli öfke arasında anlamlı negatif bir ilişki, öfke kontrolü arasında anlamlı pozitif bir ilişki, dışa yönelik öfke arasında anlamlı negatif bir ilişki, içe yönelik öfke arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkma ile sürekli öfke arasında anlamlı pozitif bir ilişki, öfke kontrolü arasında anlamlı pozitif bir ilişki, dışa yönelik öfke arasında anlamlı pozitif bir ilişki, içe yönelik öfke arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bilgiler ise bulgular bölümünde sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke, öfke kontrolü, öfkeyle başa çıkma, dinî başa çıkma

**2017, 142 sayfa**
**Bilim Kodu:**

# ABSTRACT

Post-Graduate Thesis

A STUDY ABOUT THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING WITH CONSTANT ANGER-ANGER EXPRESSION MANNERS WITH THE HELP OF RELIGION

Mustafa ÖZGÜL
Kastamonu University
Institute of Social Sciences
Department of Philosophy and Science of Religion
Supervisor: Assit. Prof. Çiğdem GÜLMEZ

Anger can cause uncontrolled and destructive behavior if it can not be properly expressed or controlled. The main purpose of this study is to examine the relationship between the types of continuous anger-anger expression and religious achievement and various demographic variables (gender, marital status, age, education status, living place and monthly income level). 619 individuals who live in the province of Kastamonu aged over 12 years participated in the research in 2016. The "Continuous Anger and Anger Expression Scale" developed by Spielberger and adapted to Turkish by Özer and the "Religious Achievement Scale" developed by Ayten have been applied to the participants. As a result of the analyzes made, it has been found that there was a significant negative relationship between positive religious outcome and continuous anger, a meaningful positive relationship between anger control, a significant negative relationship between outcome anger and a negative relationship between inward anger. It has been found that a significant positive correlation between negative religious coping and continuous anger, a meaningful positive relationship between anger control and a positive relationship between external anger and internal anger. The information obtained is presented in the findings section.

**Key Words:** Anger, anger control, to cope with anger, to cope with the help of religion.

**2017, 142 pages**
**Science Code:**

# ÖNSÖZ

Sosyal bilimlerde temel amaç toplum ve bireyin sorunlarına uygun çözüm önerileri sunmaktır. Din psikolojisi de bireyin dinî inancı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi esas almıştır. Geçmişten bugüne kadar bütün toplumlarda dinin gücü toplum ve birey üzerinde etkili olmuştur. Fıtratı gereği çoğu insanda var olan öfke duygusu sonucu oluşan olumsuz davranışlar bütün bireylerin ortak sorunudur. Batı'da ve ülkemizde öfkenin kontrol edilmesi ve öfkeyle başa çıkma üzerine araştırmalar yapılmasına rağmen bu soruna bugüne kadar tam olarak çözüm bulunamamıştır. Modern dünya ve teknolojik yenilikler bu soruna çözüm bulamadığı gibi küresel sorunlar da âdeta öfkeyi daha da artırmaktadır.

Bu çalışmada dinî başa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada bireyde oluşan öfke duygusunu kontrol etmede dinî başa çıkma yöntemlerinin etkisi ve birey üzerindeki olumlu ve olumsuz sonuçları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca dinî başa çıkma ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki anlamlı ve anlamsız ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmayı gerçekleştirirken karşılaştığım çeşitli sıkıntıların üstesinden gelebilmem hususunda yardımlarını hiç esirgemeyen tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Çiğdem GÜLMEZ hocama çok teşekkür ediyorum. Destek ve yardımlarından dolayı Sayın Prof. Dr. Ali Rafet ÖZKAN, Sayın Prof. Dr. Mehmet ATALAN, Sayın Doç. Dr. Burhan BALTACI, Sayın Yrd. Doç. Dr. Cengiz ÇUHADAR, Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet ÖZDEMİR'e ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Kastamonu İl Müftülüğü daire çalışanlarına, İmam-Hatip ve Müezzin-Kayyımlara, anket çalışmalarına katılan çok değerli Kastamonu halkına görüşme esnasında gösterdikleri sabır ve verdikleri samimî cevaplardan dolayı ayrıca teşekkür ediyorum. Yaptığım çalışmamın her aşamasında her türlü katkılarından dolayı da eşim Ayşe ÖZGÜL ve kızım Berna Öznur ÖZGÜL'e çok teşekkür ediyorum.

**Mustafa ÖZGÜL**

**Kastamonu, Ekim, 2017**

# TABLOLAR DİZİNİ

**Sayfa**

Tablo 1. Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımı ..... 58
Tablo 2. Örneklem grubunun medenî duruma göre dağılımı..... 58
Tablo 3. Örneklem grubunun yaşa göre dağılımı..... 59
Tablo 4. Örneklem grubunun öğrenim düzeyine göre dağılımı..... 59
Tablo 5. Örneklem grubunun yaşanılan yere göre dağılımı..... 59
Tablo 6. Örneklem grubunun aylık gelir düzeyine göre dağılımı..... 60
Tablo 7. Örneklem grubunun sürekli öfke düzeyi skorları ..... 60
Tablo 8. Örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi skorları..... 60
Tablo 9. Örneklem grubunun dışa yönelik öfke düzeyi skorları..... 60
Tablo 10. Örneklem grubunun içe yönelik öfke düzeyi skorları ..... 61
Tablo 11. Örneklem grubunun olumlu dinî başa çıkma düzeyi skorları..... 61
Tablo 12. Örneklem grubunun olumsuz dinî başa çıkma düzeyi skorları..... 61
Tablo 13. Sürekli öfke puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları ..... 61
Tablo 14. Sürekli öfke puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları..... 62
Tablo 15. Sürekli öfke puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 62
Tablo 16. Sürekli öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 63
Tablo 17. Sürekli öfke puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 64
Tablo 18. Sürekli öfke puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 64
Tablo 19. Öfke kontrol puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları..... 65
Tablo 20. Öfke kontrol puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları..... 65
Tablo 21. Öfke kontrol puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 66
Tablo 22. Öfke kontrol puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 67
Tablo 23. Öfke kontrol puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 67

Tablo 24. Öfke kontrol puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 68
Tablo 25. Dışa yönelik öfke puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları..... 68
Tablo 26. Dışa yönelik öfke puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları..... 69
Tablo 27. Dışa yönelik öfke puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 69
Tablo 28. Dışa yönelik öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 70
Tablo 29. Dışa yönelik öfke puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 70
Tablo 30. Dışa yönelik öfke puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 71
Tablo 31. İçe yönelik öfke puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları ..... 72
Tablo 32. İçe yönelik öfke puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları ..... 72
Tablo 33. İçe yönelik öfke puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 73
Tablo 34. İçe yönelik öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 73
Tablo 35. İçe yönelik öfke puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 74
Tablo 36. İçe yönelik öfke puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 74
Tablo 37. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları..... 75
Tablo 38. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları ..... 76
Tablo 39. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi ..... 76
Tablo 40. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 77
Tablo 41. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 77
Tablo 42. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 78

Tablo 43. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları..... 79
Tablo 44. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları ..... 79
Tablo 45. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 80
Tablo 46. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 80
Tablo 47. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 81
Tablo 48. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları ..... 81
Tablo 49. Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 82
Tablo 50. Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 82
Tablo 51. Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 83
Tablo 52. Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 83
Tablo 53. Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 84
Tablo 54. Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 84
Tablo 55. İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon ..... 85
Tablo 56. İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon..... 85

# SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

| | |
|---|---|
| Akt | : Aktaran |
| ANOVA | : Varyans analizi/Analysis of variance |
| a.s. | : Aleyhisselam |
| bkz | : Bakınız |
| c.c | : Celle celâlühü |
| Çev. | : Çeviren |
| Ed. | : Editör |
| F | : Frekans |
| http | : Hyper text transfer protocol (Hiper metin transferi protokolü) |
| Hz. | : Hazreti |
| N | : Kişi sayısı |
| P | : Anlamlılık düzeyi |
| r | : Korelasyon katsayısı |
| S | : Standart sapma |
| s. | : Sayfa |
| Sa | : Sayı |
| sd | : Serbestlik derecesi |
| SPSS | : Bilgisayar programı (Statistical package for the social sciences) |
| T.D.K. | : Türk Dil Kurumu |
| TL | : Türk lirası |
| üz | : Üzeri |
| vd | : Ve diğerleri |
| www | : World Wide Web |
| X | : Bağımsız değişken |
| $\bar{X}$ | : Aritmetik ortalama |
| y.y | : Yazarı yok |
| & | : ve |
| % | : Yüzde |

# 1. GİRİŞ

Birey, yaşamında karşılaşacağı ruhsal ve fiziksel problemlerin üstesinden gelme sürecinde dinden nasıl ve ne düzeyde destek alabileceğini bilmelidir. Sorunlarla karşılaşan birey, eğer Tanrı'ya sığınmayı ve ondan yardım istemeyi biliyorsa huzur ve mutluluğu elde edebilir. İnanan bireyin olumsuzluklar karşısında ilk sığınacağı yer Tanrı'dır. Tanrı inancı inanan bireyin kendisini daha güçlü hissetmesini sağlar. Bireyin içinde yaşadığı toplumun şartları, toplumun geleneklerine bağlılığı bireyin profesyonel yardım almasının önünde engel oluşturabilmektedir. Birey bazen yalnızlığa itilmekte ve sorunları ile baş başa kalabilmektedir. Bireyin günlük yaşamında bazen öfke duygusu ve davranışı meydana gelebilir. Meydana gelen bu öfke duygusu, çoğu zaman birey tarafından birtakım sosyal nedenlere bağlanmakta ve çoğu zamanda içe atılarak bastırılmaktadır. Birey, içinde yaşadığı toplumdan yeterli destek alamadığında yaşama ve topluma karşı olumsuz hisler ve duygular oluşturmakta, bunu da çoğu zaman öfke olarak dışa vurmaktadır. Bu nedenle bireydeki öfke duygusunun ve davranışının kontrol edilerek içe bastırmasının olumlu ve olumsuz yönlerinin tespit edilmesi, öfke duygusunun dışa yansıması halinde ne gibi felâketlere ve yıkımlara neden olacağının bilinmesi ve bireyin yaşamı için ne denli önemli olduğunun anlaşılması bizim için önemlidir.

Duygularımız, hislerimiz, sevgilerimiz, nefretlerimiz ve heyecanlarımızı içeren davranışlarımız yaşantımızla birlikte meydana gelir. Yaşamımız boyunca karşı karşıya kaldığımız olaylar bizim duygu ve heyecanlarımızın harekete geçmesine ve şekillenmesine etki etmektedir. Yakınlarımız tarafından ve toplum tarafından ilgi görmek, sevilmek ve sayılmak bizleri mutlu ederken, bunun aksi ilgi, sevgi ve saygı görmemek bizleri üzer. Bireysel başarılarımız ve kazanımlarımız bizi mutlu ederken, başarısızlığımız bizi üzer. Kazanmak ve başarılı olmak için çabaladığımızda birileri tarafından engellenmemiz, başarılarımızın birileri tarafından gölgelenmesi bizi üzer. Bütün bu üzüntü ve kızgınlıklar ise bizde öfke duygusunun meydana gelmesine ve harekete geçmesine sebep olur. Bunun sonucunda ise istemeyerek de olsa kendimize, yakınlarımıza, çevremize ve topluma zarar verebiliriz. İşte tam bu noktada öfke duygusunun kontrol edilebilmesi ve öfke ile baş edebilmek oldukça önemlidir.

## 1.1. Araştırmanın Problemi

Öfke; istenmeyen sonuçlara, karşılanmayan beklentilere, doyurulmamış isteklere karşı verilen insanî ve duygusal bir tepkidir. Öfke, uygun biçimde ifade edilemediği veya öfkeyle baş edebilmek için uygun yöntemler geliştirilemediği takdirde kontrolsüz ve yıkıcı davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Öfke kontrolünde yetersiz kalmak veya sık sık öfke patlamaları yaşamak günümüz insanının yaşadığı önemli problemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Nedeni ne olursa olsun insanların uyumlu bir hayat sürdürebilmesi için, temel insanî bir duygu olan öfkeyle uygun biçimde başa çıkmaları, onu kontrol edebilme becerisi geliştirmeleri gerekmektedir. Genellikle öfkeyi kontrol etmek için kullandığımız yöntemlerden öfkeyi içe bastırma, suçluluk ve pişmanlık duyma hissi bireyde stres ve depresyon gibi daha büyük sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Öfke, insanların doğuştan sahip oldukları duygulardan birisidir. Öfke, bireyin hayatta var olabilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi bakımından ve aynı zamanda fiziksel ve ruhsal bakımdan ayakta kalabilmesi için gereken doğal bir duygudur. Öfke gibi benzer duygular bireylere yaşamları süresince eşlik ederler. Öfke ve benzeri duygular bireylerin hayatına bazı anlamlar katabildiği gibi bireylerin hayatında anlam ifade eden bir takım duyguları ve bağlanmaları da uzaklaştırabilmektedir. Örneğin öfkesine hâkim olamayan bir birey çok sevdiği birini kırıp onu kaybedebilmektedir. Bu ve benzer nedenlerden dolayıdır ki öfke, her birey için olmasa da bazı bireyler için problem teşkil edebilmekte ve istenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir.

Olumsuz yaşam koşulları ile başa çıkmada kullanılan çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan biri de dinî başa çıkmadır. Dinî başa çıkma ve dinî başa çıkma tarzları, bireylerin üstesinden gelemedikleri olaylar karşısında kendinden üstün bir varlığa sığınma ihtiyacından kaynaklanan bir başa çıkma tarzıdır. İnsanlar karşılaştıkları diğer sıkıntılı durumlarda olduğu gibi öfke duygusuna kapıldıklarında da öfkeyi kontrol etmek için dinî başa çıkma yöntemlerine başvurabilirler. Bu nedenle bireylerin öfke duygularını kontrol edebilmek için dinî başa çıkma yöntemlerine başvurmaları oldukça önemlidir. Batı dünyasında son 20 yıldır, ülkemizde ise son 10 yıldır olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkmada dinî başa

çıkmanın rolü araştırma konusu edilmektedir. Bu çalışmalarda; daha çok bir yakınını kaybetme, felâkete uğrama, stres ve depresyon gibi yaşanan durumların üstesinden gelmede dinî başa çıkmanın rolü araştırma konusu edilmiştir. Dinî başa çıkma çalışmaları üzerine yapılan incelemede, yaşanan olumsuz durumlara karşılık olarak öfke duygusunun kontrolünde dinî başa çıkmanın rolü üzerine ülkemiz ölçeğinde az sayıda çalışma yapıldığı gözlenmiş ve bu problemi ele alan bir çalışmanın dinî başa çıkma literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

### 1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Dinî başa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları ilişkisinin incelenebilmesi için bu araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır.

Araştırmanın temel soruları şunlardır:

(S1) Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
(S2) Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
(S3) Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
(S4) Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
(S5) Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
(S6) Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?

(S7) Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile dinî başa çıkma (olumlu ve olumsuz) düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
(S8) Katılımcıların öfke ifade tarzları (öfke kontrolü, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke) ile dinî başa çıkma (olumlu ve olumsuz) düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı; katılımcıların dinî başa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim durumu, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Katılımcıların öfkelendiklerinde öfkelerini kontrol edebilmek amacıyla Tanrı'ya yönelip yönelmedikleri, dinî uygulama ve maneviyata yönelip yönelmedikleri, başlarına gelen olumsuz olayı hayra yorup yormadıkları, dua ve benzeri yöntemlerle Tanrı'ya yalvarıp yalvarmadıkları, dine yönelerek dinî dönüşüm ve dinî istikamet arayışına girip girmedikleri gibi olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurup vurmadıklarını ele almaktır. Diğer yönden ise manevî hoşnutsuzluk, kişiler arası dinî hoşnutsuzluk ve başına gelen olumsuz olayı şerre yorma gibi olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklıklarını ele almaktır.

### 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

A. Sürekli öfke ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

A1. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin sürekli öfke düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.
A2. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin sürekli öfke düzeyleri bekârlara göre daha düşüktür.
A3. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin sürekli öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre daha yüksektir.
A4. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin sürekli öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksektir.

A5. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların sürekli öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha yüksektir.
A6. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların sürekli öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksektir.

B. Öfke kontrol düzeyi ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

B1. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin öfke kontrol düzeyleri kadınlara göre daha düşüktür.
B2. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin öfke kontrol düzeyleri bekârlara göre daha yüksektir.
B3. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin öfke kontrol düzeyleri ileri yaştakilere göre daha düşüktür.
B4. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür.
B5. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların öfke kontrol düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha düşüktür.
B6. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların öfke kontrol düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşüktür.

C. Dışa yönelik öfke düzeyi ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

C1. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin dışa yönelik öfke düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.
C2. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin dışa yönelik öfke düzeyleri bekârlara göre daha düşüktür.

C3. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin dışa yönelik öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre daha yüksektir.

C4. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin dışa yönelik öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksektir.

C5. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların dışa yönelik öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha yüksektir.

C6. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların dışa yönelik öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksektir.

D. İçe yönelik öfke düzeyi ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

D1. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin içe yönelik öfke düzeyleri kadınlara göre daha düşüktür.

D2. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin içe yönelik öfke düzeyleri bekârlara göre daha yüksektir.

D3. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin içe yönelik öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre daha düşüktür.

D4. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür.

D5. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların içe yönelik öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha düşüktür.

D6. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların içe yönelik öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşüktür.

E. Olumlu dinî başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

E1. Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri kadınlara göre daha düşüktür.

E2. Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri bekârlara göre daha yüksektir.

E3. Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ileri yaştakilere göre daha düşüktür.

E4. Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür.

E5. Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha düşüktür.

E6. Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşüktür.

F. Olumsuz dinî başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

F1. Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.

F2. Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri bekârlara göre daha düşüktür.

F3. Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ileri yaştakilere göre daha yüksektir.

F4. Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksektir.

F5. Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha yüksektir.

F6. Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksektir.

G. Sürekli öfke düzeyi ile dinî başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

G1. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyi azalmaktadır.

G2. Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyi artmaktadır.

H. Öfke kontrol düzeyi ile dinî başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkilere dair hipotezler:

H1. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyi artmaktadır.

H2. Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyi azalmaktadır.

I. Dışa yönelik öfke ile dinî başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkiye dair hipotezler:

I1. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyi azalmaktadır.
I2. Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyi artmaktadır.

J. İçe yönelik öfke ile dinî başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkiye dair hipotezler:

J1. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken içe yönelik öfke düzeyi azalmaktadır.
J2. Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken içe yönelik öfke düzeyi artmaktadır.

### 1.5. Araştırmanın Önemi

Öfkenin insan hayatındaki yeri, etkileri ve doğurduğu olumsuz sonuçları göz ardı edilemeyecek kadar önemli olduğu bir gerçektir. Öfke sorununun giderilmesi ve insanın daha mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesinin amaçlandığı göz önünde bulundurulduğunda bu husus önem arz etmektedir. Bireyin hayatında sık sık karşılaştığı öfke duygusu bireyde, ailesinde ve çevresinde çeşitli problemler meydana getirmektedir. Öfke ile baş edebilmek ve öfkeyi kontrol altında tutabilmek için dinî başa çıkmanın önemli bir yerinin olup olmadığı oldukça önemlidir.

Bireylerde meydana gelen olumsuz öfke duygusunun kontrol altına alınabilmesi önemli olduğundan bu soruna dinî başa çıkma yöntemleriyle uygun çözüm önerileri sunma ihtiyacı vardır. Bu hususta bireyde oluşan öfke duygusunun kontrol altına alınması ile ilgili olarak din psikolojisi alanında yapılmış çalışmalardan yararlanılabilir. Bireyde oluşan öfke duygusu uygun yöntemlerle kontrol altına alınmadığında bu durum bireyin kişiliğine zarar verebilir. Birey yaşam tarzına uygun olanı seçtiğinde daha az problemle ve daha az sorunla karşılaşabilir. Ayrıca beden ve

ruh sağlığı yönünden de daha az problemle karşılaşabilir. Bireyin beden ve ruh sağlığının muhafazası için psikolojik ve dinî başa çıkma yöntemlerinden yararlanmak gerektiğini söyleyebiliriz.

### 1.6. Araştırmanın Sayıltıları

Katılımcıların anket formlarına samimî ve doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

### 1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın temel olarak sınırlıkları şunlardır:
Araştırma, araştırmanın örneklem grubu ile sınırlıdır.
Araştırma, belli bir zaman aralığında yapıldığından, zamanla deneklerin tutum, inanç ve düşüncelerinin değişebileceği de dikkate alınarak yapıldığı zamanla sınırlıdır.
Araştırma, araştırmada ulaşılan bulgular ve ölçeklerin ölçme kapasitesi ile sınırlıdır.
Araştırma, kullanılan yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.

### 1.8. Tanımlar

**Öfke:** Türk Dil Kurumu Sözlüğünde öfke; engellenme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi; asabiyet, kızgınlık, hışım, şiddet, gazap olarak tanımlanmaktadır (Parlatır, Zülfikar ve Gözaydın, 2000: 730).

**Öfke:** Bir şey yapmak istediğimizde engellenme, olumsuz bir durum karşısında saldırıya uğrama ve tehdit edilme, birtakım haklardan yoksun bırakılma ve kısıtlanma vb. gibi durumlarda duygularda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya bireye yönelik herhangi bir şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu anlamına gelir (Budak, 2009: 542).

**Öfke:** Hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur (Spielberger, Krasner ve Solomon, 1988: 105).

**Sürekli Öfke:** Spielberger, öfke duygusuna "sürekli" ve "durumluk" kavramları doğrultusunda ikiye ayırarak bakmaktadır. Sürekli öfkeyi durumluk öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavram olarak açıklamıştır (Spielberger ve Reheiser, 2009: 11).

**Öfke Kontrolü:** Öfke yönetimi yıkıcı, gereksiz ve aşırı kızgınlık ifadelerinin azaltılması anlamına gelir (Kassinove ve Tafrate, 2002: 1). Öfke kontrolü; öfkenin doğru bir şekilde tanınması, hissedilmesi ve başkalarına zarar verilmeden ifade edilme çabasıdır.

**Başa Çıkma:** Sıkıntılı ve stresli durumlarda insanların içsel ve dışsal taleplerini karşılamak için kullandıkları düşünce ve davranışlar bütünüdür (Folkman ve Moskowitz, 2004: 745). Başa çıkma; gerçek arzu ile edinilen birbirinden açık bir şekilde ayrıldığında durumu idare etme ve kontrol altında tutma çabasıdır (Kwilecki, 2004: 486). Başa çıkma; kişinin inançları, duyguları, davranışları, değerleri, ilişkileri ve zor durumun ortaya çıkardığı istekleri ile bütünleşme derecesidir (Pargament vd., 1998: 78).

**Dinî Başa Çıkma:** Gündelik hayatta gerek ruhsal ve gerekse bedensel olsun yaşanan sıkıntı, zorluk ve problemlerin üstesinden gelme sürecinde dinden nasıl ve ne düzeyde destek alınacağını ön plâna çıkarmadır. Dinî başa çıkma; bireyin öfke duygu ve davranışını ifade etmede dinin tavsiyelerini, emirlerini ve yasaklarını tarafsız ve objektif yorumlayabilmesidir. Ayrıca bireyin istek ve taleplerinin yerine getirilmemesi durumunda dinin bireye uygun bir çıkış yolu sunmasıdır. Kendini yaşadığı olaylar karşısında çaresiz ve ümitsiz bulan bireyin, yaşadığı olumsuzluklar karşısında Tanrı'ya sığınması, yaşadığı olayları anlamlandırması, duygularının, düşüncelerinin ve hissettiklerinin farkına varmasıdır (Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

**Olumlu Dinî Başa Çıkma:** Başa çıkma süreci; bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini olumlu ya da olumsuz yönde değiştirmesidir (Ayten vd., 2012). Manevî destek arama; Tanrı ile işbirliği yapma ve olayları hayra yormadır (Pargament, Smith, Koenig ve Perez, 1998: 710). Olaylara dinî yönden yaklaşarak

tarafsız, objektif ve olumlu yönde bakmadır. Ayrıca bireyin Tanrı ile olumlu ilişkiler kurmasıdır.

**Olumsuz Dinî Başa Çıkma:** Bireyin yaşamında karşılaştığı olaylarla başa çıkma sürecinin bilişsel ve duygusal anlamda olumsuz yönde değişmesi ve yaşanılan olayları olumsuz algılamasıdır. Bireyin karşılaştığı olumsuz olayları Tanrı'nın cezalandırması olduğu şeklinde ilişkilendirmesidir. Ayrıca bireyin çevresi ile olumsuz ilişki kurmasıdır. Olumsuz dinî başa çıkma; olaylardan olumsuz yönde etkilenme, daha çok kaygı, kendine daha az güven hissetme, problem çözmede zorluk çekme ve dinî inançları yaşamada olumsuz sonuçlarla karşılaşmadır (Pargament vd., 1998).

## 1.9. Dinî Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Öfke ve dinî başa çıkma ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde yapılan çalışmalar nelerdir ve kimler tarafından yapılmıştır? Bu araştırma ve çalışmalardan ne gibi sonuçlar ve bulgular elde edilmiştir?

### 1.9.1. Dinî Başa Çıkma Üzerine Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Dinî başa çıkma ile ilgili yapılan ilk çalışmanın Amerikalı klinik psikolog K. Pargament ile başladığını söyleyebiliriz. Son yıllarda ise din ve dinî başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda artış olduğu gözlenmektedir. Bunda Pargament (2001) ve Koenig'in (1998) yapmış oldukları araştırmaların rolü büyüktür. Özellikle Pargament, din ve başa çıkma psikolojisine yeni bir bakış açısı sunmuştur. Pargament'in bu hususta pek çok sayıda çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmaların birinde Pargament vd. (1988), 197 kilise üyesinin problem çözme becerileri ile dindarlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan araştırmanın sonucunda, dinin problem çözmede ve ortaya çıkan sorunları çözmede önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pargament vd. (1992) yaptıkları araştırmada, 538 Hıristiyan kilise üyesinin dinî yönelimlerini incelemişler, dinî başa çıkma yönteminin olumsuz yaşam olaylarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Smith, Pargament,

Brant ve Oliver'in (2000) yaptıkları araştırmada, kilise üyelerinin psikolojileri ile dinî başa çıkma arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pargament ve Brant (1998), din ve uyum arasındaki ilişki üzerine makro ve mikro yaklaşımları esas alan bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada dinin sorunlarla başa çıkmada önemli bir unsur olduğunu, hayatta dini yok saymanın eksiklik oluşturacağını, dindar insanın ruh sağlığına dinin katkı sağladığını ve dinin insanın ayrılmaz bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir. Pargament, Koenig ve Perez (2000) üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmaları üzerine araştırma yapmışlardır. Dinin, duanın ve kiliseye katılımın yaşlı hastaların stres, ruh sağlığı ve fiziksel sağlığı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pargament, Tarakeshwar, Ellison ve Wulff (2001) yaptıkları araştırmada, bireyin kimliği ve sosyal rolleri ile dinî başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Pozitif ve negatif dinî başa çıkmanın uzun vadede etkilerinin olduğu ve bireyi daha güçlü hale getireceği, dinin ve din eğitiminin ruhsal sorunlarla başa çıkmada bireye destek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pargament (2002a) yaptığı çalışmasında, dinin birey üzerindeki pozitif ve negatif etkilerini incelemiştir. Pozitif etkileri olarak dinin bazı yönlerden faydalı olduğu, refah sağladığı, motivasyon sağladığı, Tanrı ile güvenli bir ilişki sunduğu, sosyal hayat için yararlı olduğu, stresli durumlar karşısında dinî inançların bireye yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Negatif etkilerini ise pozitif etkilerin oluşmaması veya pozitif etkilere karşın ters yönde bir etkileşimin oluşması halinde ihlâllerin oluşacağı, bireyler arası ilişkilerde olumsuzluklar meydana geleceği sonucuna ulaşılmıştır. Pargament (2002b) yaptığı çalışmasında din, sağlık ve refah düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Dinin genel anlamda insana daha kapsamlı bir anlayış kazandırdığını, bireyin psikolojisine ve fiziksel sağlığına katkıda bulunduğunu; ayrıca dinin kendi başına bir anlam ifade ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Pargament (2002c) yaptığı araştırmasında, dinin sağlık ve mutlulukla ilgili pozitif ve negatif içerimler sunduğunu ifade etmiştir. Pargament ve Raiya (2007) dinî başa çıkmanın bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki etkisini araştırmışlar, dinî başa çıkmanın bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına katkıda bulunduğunu, zorluklarla, problemlerle ve krizle başa çıkmada bireye fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyde var olan duygulardan biri de stres duygusudur. Stresle başa çıkma ile ilgili dinî inancın önemli bir rolünün olduğu anlaşılmış ve bunun üzerine Gorsuch (1988) tarafından çalışmalar yapılmıştır. Daha sonra ise Pargament vd. (1998) yaptıkları araştırmada, dinî başa çıkmanın öneminin ve etkinliğinin diğer başa çıkma yöntemlerinden çok daha farklı ve ötesinde olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca dinî başa çıkma ile diğer başa çıkma tarzları arasında farklılıklar olduğunu, dinî başa çıkmanın bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı bakımdan daha iyi durumda olmasında tahmin edilenin çok üstünde sonuç verdiğini belirtmişlerdir.

Spilka, Hood, Hunsberger ve Gorsuch (2003), Koenig vd. (1995), Oxman, Freeman ve Mannheimer (1995), Park ve Cohen (1993), Thompson ve Vardaman (1997) yaptıkları araştırmalarda dinî başa çıkmanın insanın ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Schaefer ve Gorsuch (1993) dinî başa çıkmada durumsal ve kişisel farklılaşmaların değerlendirilmesi için yaptıkları araştırmada, Pargament'in "Benlik-Güdümlü, Erteleyici ve İşbirlikçi Dinî Başa Çıkma" yöntemini ve durum belirleyici aracını kullanmışlardır. Durumların karşılaştırılmasında kısa hikâyeler verilmiştir. Durum başa çıkma alt ölçeklerinin onlara karşılık gelen kişilik özellikleriyle tam bir uyum içinde oldukları görülmüştür. Ayrıca kısa hikâyelerdeki endişeye yol açan durumların (stres, önemlilik, meydan okuma, kaybetme ve tehdit) ileri derecede algılanmasının öncelikli olarak Tanrı'ya atfedildiği, sonrasında ise bireye atfedildiği görülmüştür.

### 1.9.2. Dinî Başa Çıkma Üzerine Türkiye'de Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Türkiye'de "Dinî Başa Çıkma" ile ilgili ilk çalışma Ekşi (2001) tarafından yapılmıştır. Ekşi, çalışmasında "Dinî Başa Çıkma Ölçeğinin" Türkçe dilsel eşdeğerlik çalışmalarını yapmış, dinî başa çıkma ve stres ile başa çıkma ilişkisini ilâhiyat, eğitim ve mühendislik fakültesi öğrencileri üzerinde incelemiştir. Fakülteler düzeyinde stres nedenli başa çıkma, dinî başa çıkma ve ruh sağlığını kısmi olarak etkilemiştir. Dinî başa çıkma tarzları ise stresin kaynağına göre farklılık göstermiştir. Olumlu dinî başa çıkmanın ruhsal rahatsızlıkla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlahiyat Fakültesi öğrencileri arasında ise olumlu dinî başa çıkmanın ruh

sağlığını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz dinî başa çıkmanın da ruh sağlığı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayten vd. (2012) yaptıkları araştırmada, kişilerin şükretme, hayat memnuniyeti ve dinî başa çıkma etkinliklerinde olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerinden daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Hayra yorma ve dinî yalvarma düzeyinde erkeklerin olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini kadınlardan daha fazla kullandığı, yaşam memnuniyeti bakımından erkeklerle kadınlar arasında fark olmadığı görülmüştür. Hastaların hasta yakınlarına ve hastane çalışanlarına göre dinî başa çıkma etkinliklerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Hayat memnuniyeti ve şükür ile olumlu dinî başa çıkma arasında olumlu ilişki olduğu görülmüş, olumsuz dinî başa çıkma ile hayat memnuniyeti arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayten ve Sağır (2014) yaptıkları araştırmada, Suriye'deki iç savaştan kaçarak Türkiye'ye sığınan ve Kilis'te yaşayan 553 Suriyelinin dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyona yönelme ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ise bireylerin dinî başa çıkma düzeyleri ile depresif eğilimleri arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eryücel (2013) yaşam olayları ve dinî başa çıkma üzerine yaptığı araştırmada, yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde dinî başa çıkmanın ilişkisini incelemiştir. Olumlu ve olumsuz olaylarla başa çıkmada Allah'a başvurma seçeneğinin, başa gelen olumsuz olayı Allah'ın bir cezalandırması veya olaydan bir ders alma olarak görmenin, olayı kabullenip kabullenmemenin, sosyal destek alma veya almama hususunda tercihte bulunmanın ve bireylerden memnun kalmanın belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşanılan hayattan memnun kalmanın ve başa gelen olayların bireyi olumlu-olumsuz yönde değiştirdiği, bireyde farkındalık yarattığı ve olaylar karşısında bireylerin bakış açılarını değiştirdiği, sorun çözme yönetiminde belirleyici olduğu ve olumsuz dinî başa çıkmanın problemleri çözmede negatif sonuçlar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kula (2002) depremzedelerle ilgili yapmış olduğu araştırmasında, 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerini yaşayan 200 kişiyle mülâkat yapmıştır. Depremzedelerin olumlu dinî başa çıkma etkinliği olarak dua, kelime-i şahadet, salâvat, tekbir getirme, manevî

destek ve güç elde etme, Kur'an okuma, namaz kılma, ölümü ve ahireti düşünerek rahatlama yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz başa çıkma olarak Allah'a kızma, öfkelenme ve bu olayın Allah'ın cezalandırması olarak verdiğini düşünme şeklinde bir düşünceye sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışma ise Marmara depreminden etkilenen 76 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gerek depremi algılama, açıklama ve anlamlandırmada, gerekse etkileriyle başa çıkmada dinî kavram ve motiflerin sıklıkla kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kula (2006) bedensel engellilere yönelik tutumlar ile dinî tutumlar arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmasında, bedensel olarak engelli doğan veya daha sonra kaza, hastalık, doğal afetler gibi nedenlerden dolayı engelli hale gelen bireylere yönelik tutumlarla dinî tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Lise ve üniversite eğitimi alan öğrencilerin dinî tutumları ile engellilere yönelik tutumları arasında olumlu bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Hayta (2000) bir grup İlâhiyat Fakültesi öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, ibadetlerini yerine getiren gençlerin yaşamın getirdiği güçlükleri aşmada daha başarılı oldukları, sıkıntı, kaygı ve öfke duygularını, olumsuz düşünce değişimlerini daha az yaşadıkları ve gençlik dönemlerinde olumsuz olaylar karşısında ruh sağlıklarının daha az etkilendiği ifade edilmiştir.

### 1.9.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Martin ve Dahlen (2004) yaptıkları araştırmada, bireyin öfke duygusunu yaşaması ve ifade etmesiyle dış etkileşimli inançlar arasındaki ilişki, içsel ve duygusal teoriler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Öfke uyandıran düşmanlık düşüncesi, kışkırtma ve öfke duygusunun oluşmasını sağlayan irrasyonel inançları tespit etmek maksadıyla deneklerin ses kaydı yapılmıştır. Çalışmada öfkeyi provoke etme senaryosu kullanılarak ölçümler yapılmıştır. Daha sonra (öfke ifade tarzı, öfke açıklaması ve öfke kontrolü) 161 yüksekokul öğrencisinin öfke ve düşmanlık duyguları ölçülmüş ve ardından öğrencileri öfkelendiren durumu ve kızgınlığa iten uyaranları açıklamışlardır. Engellenmeye yönelik davranışlar sonucu öfke duygusunun oluştuğunu, bunun akabinde de bireyde düşmanlık duygusunun meydana geldiğini,

bireyin benliğini aşağılayıcı ve küçümseyici düşüncelerin oluştuğunu saptamışlardır. Engellemenin, düşmanca düşüncelerin ve başkaları hakkında tahkir edici ve aşağılayıcı düşüncelerin öfkeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Rose, Loftus, Flint ve Carey (2005) yaptıkları araştırmada, zihinsel engelli bireylerdeki sıra dışı ve uygunsuz öfke ifade tarzlarını incelemişlerdir. Zihinsel engelli bireylerde öfkeyi azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahaleler önererek tedavi etme yöntemi üzerinde çalışmışlardır.

Andersen (1985) öfkeyle başa çıkma konusunda yaptığı araştırmada, bireyler arasındaki iyi iletişimin öfke duygularının azaltılmasında, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında etkili olduğu ifade edilmiştir. Stresle başa çıkma eğitimi, sosyal beceri eğitimi, problem çözme eğitimi ve rahatlama eğitimi programlarının öfke ifadesinde önemli olduğu ifade edilmiştir.

Deffenbacher, Story, Stark, Hogg ve Brandon (1987) yaptıkları araştırmada, bireyde oluşan öfkenin azaltılmasında sosyal beceriler ve bilişsel-gevşeme müdahalelerinin etkinliğini belirlemek amacıyla 5 haftalık eğitim programı sonrası eğitim alanlarla eğitim almayanları karşılaştırmışlardır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda eğitim alan kontrol grubu ile eğitim almayan kontrol grubu karşılaştırılmış, eğitim alan kontrol grubunun öfke ifade tarzlarında anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür. Eğitim grubunda sürekli öfke ve içe yönelik öfkenin anlamlı düzeyde düşük olduğu, öfkenin bastırılması ve dışa yönelik öfke düzeyinde ise azalma olduğu, durumluk öfkenin ise daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deffenbacher ve Swaim (1999) yaptıkları araştırmada, ergenlik çağındaki agresif öfke ifadelerini incelemişlerdir. Yapılan araştırmada sözlü ifadelerle saldırı, doğrudan fiziksel saldırı ve nesnel saldırı uygulanmıştır. Uygulamaların bireyin öfkesini, kaygısını ve depresyon belirtilerini artırmada pozitif yönde etkili olduğu tespit edilmiştir. Uygulamada cinsiyet faktörü de etkili olmuş, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla saldırgan davranışlarda bulunduklarını, değişik etnik kimliğe sahip bireylerin saldırganlık ve öfke ifade davranışlarında farklılıklar bulunduğunu göstermişlerdir. Öfkeye dayalı saldırgan davranışların ergen bireylerde tek boyutlu

olmadığını, cinsiyete ve etnik kökene göre değişiklik gösterdiğini ve farklılaştığını göstermişlerdir.

Gerzina ve Drummond (2000) tarafından yapılan bilişsel davranışçı öfke azaltma araştırmasında, 26 polise 8 hafta süresince 6–90 dakika süren bir program uygulanmıştır. Uygulanan eğitim programında öfke tepkisini kesme, tepki bozulması, gevşeme becerileri, bilişsel yeniden değerlendirme ve problem çözme becerileri uygulamışlardır. Tedavi programı sonrası yapılan ölçümlerde tedavi grubunun öfke düzeyinde anlamlı düzeyde bir azalma olduğu, gevşeme becerilerinde anlamlı düzeyde artma olduğu ve eğitim grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında ise her iki grupta da öfke düzeyinde önemli ölçüde azalma olduğu görülmüştür.

Nickel vd. (2006) yaptıkları araştırmada, ergenlerin yüksek öfkelerini ve riskli davranışlarını, kişiler arası problemli ilişkilerini ve yaşamlarındaki kalite düşüklüğünü ele almışlar, bunun için 36 kız ve 36 erkekten oluşan 72 birey denek olarak seçilmiştir. Kız ve erkek deney ve kontrol grupları tarafsız olarak atanmış ve 12 hafta boyunca kısa süreli stratejik aile terapisi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunun öfke ifade tarzı puanlarında azalma olduğu görülmüştür.

Burg, Jaın, Soufer, Kern ve Zaret (1993: 440) yaptıkları araştırmada, koroner arter hastalığına sahip bireylerde hastalığın ruhsal rahatsızlıklar oluşturduğu, hastalığın bireylerde zihinsel ve sosyal etkileşimler meydana getirdiği, bireyleri strese soktuğu ve bunun sonucunda ise öfke içerikli davranışların oluştuğu; ayrıca öfke kontrolünün azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Beck ve Fernandez (1998) yaptıkları araştırmada, bireylerin öfkelerini kontrol etme tedavisinde bilişsel-davranışçı terapilerin etkinliğini meta analiz yöntemlerini kullanarak değerlendirmişlerdir. Bilişsel-Davranışçı terapiler ile tedavi gören hastaların, tedavi görmeyen hastalara oranla %76'sından daha iyi olduklarını ve bilişsel-davranışçı terapi görmeyen deneklerin yalnızca %33'ünün başarılı olduğunu, bilişsel-davranışçı terapi yaşantısı geçiren deneklerin ise %67'sinin tedavilerinde başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Suinn (2001), öfke ve anksiyetenin fiziksel rahatsızlıklara nasıl yol açtığının incelenmesi üzerine yaptığı çalışmasında, öfke ve anksiyetenin hastalığa karşı savunmayı azalttığını, ağrıları artırdığını, ölüm kaygısını artırdığını, insan sağlığına ve bağışıklık sistemine zarar verdiğini, kolesterol düzeyini yükselttiğini, kalp ve damar hastalıklarına neden olduğunu ifade etmiştir.

Weber, Weiding, Freyer ve Gralher (2004) yaptıkları araştırmada, sosyal anksiyete ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sosyal anksiyetenin davranışlar ile ilişkili olduğunu, sosyal anksiyete ve atılgan davranışların negatif ilişkili olduğunu, sosyal anksiyetenin kışkırtmalara karşı büyük ölçüde itaat ve derin düşünme ile ilişkili olduğunu ve böylelikle de sosyal anksiyetenin öfke, etkili ve etkisiz öfke arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek bir değişken olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Lench (2004), öfkeli bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinin incelenmesi amacıyla 114 üniversite öğrencisi ile 66 kişiden oluşan bir grupla öfke ve diğer duygusal bozuklukların tedavisine yönelik yaptığı araştırmasında, yüksek düzeyde öfkeli insanların diğer insanlarla olan duygusal, sosyal ve meslekî ilişkilerinde daha fazla bozulmanın meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan ise öfkesi fazla olan bireylerle öfkesi az olan bireylerin öfkeyle başa çıkma tarzları arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Silver, Field, Sanders ve Diego (2000) öfkelerini şiddete çeviren 89 ergen üzerinde bir araştırma yapmışlar, yapılan araştırmada katılımcı 89 ergenden 31 tanesinin öfkelendiklerinde şiddet kullanma endişesi duydukları sonucuna ulaşılmıştır. Öfkeli grupla daha az öfkeli grup karşılaştırıldığında ise öfkeli grubun daha az destek aldığı, daha az kız ve erkek arkadaşlarının olduğu, madde kullandıkları ve daha fazla depresif oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ireland (2004) mahkûmlara yönelik öfke yönetimi terapisi konulu çalışmasında, kısa grup temelli öfke yönetimi çalışmasının etkililiği değerlendirilmiştir. Çalışmaya 50'si deney grubunu, 37'si kontrol grubu olmak üzere 87 mahkûm katılmıştır. 12 seanslık uygulamadan iki hafta önce ve 8 hafta sonra ölçümler alınmıştır. Yapılan ölçümler sonucu deney grubu kontrol grubuna oranla daha düşük düzeyde öfke göstermiştir.

Pakaslahti ve Keltikangas (1996), 14 yaş grubu ergen 382 kız ve 398 erkekten oluşan toplam 780 öğrenci üzerinde yapmış oldukları araştırmada, ergenlerin problem çözme becerilerinin saldırgan davranışlarla ilişkisini ve sosyal kabulün bu ilişkideki aracı rolünü incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlarda ergenlerde saldırgan problem çözme becerilerinin saldırgan davranışlarla kısmen de olsa ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal kabulün bu ilişkide önemli rol oynadığını, saldırgan davranış sergileyen ergenlerin sosyal kabulde yüksek puan aldığını, aksine saldırgan davranış sergilemediği halde sosyal kabulden düşük puan alan ergenlerin problem çözmede saldırgan strateji sergiledikleri, erkeklerin sosyal kabulle ilgili olarak daha agresif davranışlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Lutwak, Panish, Ferrari ve Razzino (2001) yaptıkları araştırmada, 174 kız ve 91 erkek, toplam 265 ergen ile çalışmışlardır. Araştırmada utangaçlık, suçluluk, başarı beklentisi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Cinsiyet farklılığından ortaya çıkan suçluluk duygusunun genç kızlarda erkeklerden daha çok görüldüğü, genç kızların daha çok utanç ve suçluluk duygularına sahip olduğu gözlenmiştir.

Cautin, Overholser ve Goetz (2001), ergenlerin öfke ifade tarzlarını değerlendirmek üzere yaşları 12 ve 17 arasında değişen ve psikiyatri servisinde yatan 45 erkek ve 47 kadın olmak üzere toplam 92 ergen ile çalışmışlardır. Öfkesini içselleştiren ergenlerin mutsuz oldukları, depresif davranış sergiledikleri ve intihar girişiminde bulundukları, ergenlerde içselleştirilmiş öfkenin depresyona ve umutsuzluğa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Montemayor (1983), çocukların ergenliğe geçiş ve ergen dönemlerinde anne ve babalarıyla olan ilişkilerinin incelendiği araştırmasında, ergen çocuklarına karşı ilgisiz, tutarsız ve anlayışsız davranan ebeveynlerin ergen çocuklarında saldırgan davranışların daha fazla olduğu görülmüştür. Ebeveynlerinden gereken ilgi ve şefkati göremeyen bu çocuklarda öfke kontrolü zayıf olduğundan aile içerisinde agresifleştikleri, saldırgan davranışlar sergiledikleri ve aile içinde sosyalleşmelerinin sağlanamadığı görülmüştür.

### 1.9.4. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Türkiye'de Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Özer (1994a) yaptığı çalışmasında öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarını araştırmıştır. Araştırmaya nörotik, liseli, üniversiteli ve yönetici alt gruplarından oluşan 225 kişi katılmıştır. Kaygı düşüncesinin temelinde "*iyiliğe karşılık iyilik vermek gerekir*" düşüncesi vardır. Öfke duygusunun temelinde ise "*başkalarının gözü önünde hata yapmama*" düşüncesi vardır. Depresif duyguların bilişsel alt yapısında ise kişinin kendi değerlerine karşı duyarlı olması ve başkalarına yük olmaması vardır. Bireyin kendi varlığını ve mutluluğunu engelleyici nedenlerin hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygular oluşturduğu gözlemlenmiştir. Üniversite sınavına hazırlanan liseli grubun düşünce biçiminin öfke; nörotik grupta ise depresif duygulanım yaratmaya daha yatkın oldukları izlenimi edinilmiştir. Üniversiteli ve yönetici grupların öfke kontrolünü sağlayan düşünce biçimlerine daha çok katılma eğilimi içinde oldukları gözlenmiştir.

Saçar'ın (2007) yaptığı araştırmaya, ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinden 356'sı kız ve 350'si erkek olmak üzere toplam 706 öğrenci katılmıştır. Yapılan araştırmada öfke tepkisi ile arkadaş bağlılığı incelenmiş, öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa vurma ile öğrencilerin arkadaş bağlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış; öfke kontrol düzeyi ile arkadaş bağlılığı arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Öfke kontrol düzeyi düşük grupta bulunan öğrencilerin arkadaş bağlılıklarının, öfke kontrol düzeyi orta ve üst grupta bulunan öğrencilerden daha düşük olduğu görülmüştür. Buna karşın öfke kontrol düzeyi orta ve yüksek grupta bulunan öğrencilerin arkadaş bağlılığı ölçeği aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Kanoğlu (2008) üç ayrı lisede okuyan 1072 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında, ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin; sürekli öfke puanları, öfke tarz alt boyutu puanlarının kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından yüksek; öfke kontrol puanlarının ise kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde düşük; ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama görenlerin puanlarının kısıtlama görmeyenlerden düşük olduğu; haksızlığa uğradığını düşünenlerin sürekli öfke puanlarının, öfke tarz alt boyutu puanlarının, haksızlığa uğramadığını düşünenlerin puanlarından yüksek; öfke kontrol puanlarının ise anlamlı

düzeyde düşük olduğu; ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin ise sürekli öfke ve öfke tarz alt boyutu puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bıyık (2004) tarafından yapılan araştırmada, 578 üniversite öğrencisinin yalnızlık duyguları ile kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sigara ve alkol kullanma, kendini beğenme, yaşamdan memnuniyet, gelecekle ilgili düşünceleri ve sosyal ilişkilerinde yalnızlık duygularının değiştiği bulunmuştur. Öğrencilerin öfke eğilimleriyle ilgili değişkenlerden sürekli öfke eğilimi, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme eğilimine göre yalnızlık duygularının değiştiği görülmüştür. Buna karşılık öfkeyi dışa vurmada ise yalnızlık duygularının değişmediği saptanmıştır. Yazgan (2007) yaptığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin tolerans düzeyi ile öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Tolerans düzeyi yüksek olan bireylerin tolerans düzeyi düşük olanlara göre daha az öfke duygusu yaşadıkları, çevrelerine karşı daha az öfke tepkisi sergiledikleri ve öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri görülmüştür. Öte yandan araştırma bulguları, tolerans düzeyi yüksek bireylerin öfkelerini bastıracakları yönündeki önergeyi desteklememektedir. Öfke içe alt ölçeği dışında sürekli öfke ve öfke ifade tarz alt ölçeklerinin tolerans envanteri puanlarıyla anlamlı olarak ilişkili olduğu, öfke duygusunu daha fazla içine atan veya bastıran bireylerin daha toleranslı olduklarının söylenemeyeceği sonucuna ulaşılmıştır.

Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen'in (2006) yaptıkları araştırmaya, yaşları 17–27 arasında değişen 398 üniversite öğrencisi katılmış, araştırmada öğrencilerin cinsiyete göre öfke ifade biçimleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öfkelenmeye neden olan (ciddîye alınmama, haksızlığa uğrama, eleştirilme) cinsiyete göre farklılaşmaktadır ve kızlar öfkeye yol açan bu gibi durumlarda erkeklere göre daha fazla öfkelenmektedirler. Bireyler arası öfkede kızların pasif-saldırgan ve içedönük tepki puanlarının erkeklerden yüksek olduğu ve istatistikî açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. İmamoğlu (2003) öğretmen adayı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bağlanma stillerinin etkili olduğu, sürekli öfke ile

korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili arasında doğrusal ve anlamlı ilişki olduğu; öfkenin ifadesi açısından bağlanma stilleri incelendiğinde ise öfkenin bastırılması ile korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma arasında doğrusal, güvenli bağlanma arasında ters ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öfkenin dışa vurumu ile korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında doğrusal, öfkenin kontrolü ile korkulu bağlanma arasında ise ters yönlü ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ile çocukluk döneminde yerleşmiş olan ve güvene dayanmayan bağlanma stilleri arasında duygusal ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada bastırılmış öfke ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında da doğrusal ve önemli ilişkiler saptanmıştır.

Öz'ün (2008) Öfke Yönetimi Eğitimine yönelik olarak yaptığı araştırmasında, deney grubuna yönelik 12 hafta ve haftada bir kez 90 dakika süren "Öfke Yönetimi Eğitimi" verilmiş, plasebo grubuna ise 12 hafta ve haftada bir kez 90 dakika süren etkileşim grubu formunda uygulama yapılmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Yapılan bu araştırma sonucu öfke yönetimi eğitimi sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı düşüş, öfke denetimi ve iletişim becerilerinde artış tespit edilmiştir. Etkileşim grubu uygulamasına tabi tutulan plasebo grubunun iletişim becerilerinde ise anlamlı artış gözlenmiştir. Karslı (2012) yaptığı araştırmasında, Erzurum halkından çeşitli meslek grupları ve öğrencilerden tesadüfî yöntemle seçilen 1166 kişi üzerinde dindarlık olgusu ve dindarlığın öfke kontrolü üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgularda dindarlık ile öfke kontrolü arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duran ve Eldeklioğlu (2005) yaptıkları araştırmada, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmışlar, araştırma sonucunda ise deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Güleç'in (2002) yaptığı araştırmada, Fenerbahçe ve Özel Doğuş Lisesi birinci ve ikinci sınıf ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik ve akademik başarı arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Analizler sonucu sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik algısı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kızların erkeklere, babaları yüksek öğrenimli olanların diğerlerine, yaşları 16-17 üstü olanların yaşları 15 ve altında olanlara göre öfke dışa düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca sürekli öfke ve öfke dışa düzeyleri arasında okul türüne göre Özel Doğuş Lisesi katılımcılarının lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca anne veya babası olmayanların öfke dışa puanları yüksek bulunmuştur.

Kimter (2015), oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişki üzerine 2014 yılı Ramazan ayında Çanakkale il merkezinde yaşayan ve yaşları 12 ve üzeri olan 456 katılımcı ile bir araştırma yapmış, yapılan bu araştırmada oruç ibadeti ile öfke kontrolü arasındaki ilişki "Din Psikolojisi" açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, Ramazan orucu ile öfke kontrolü, dışa vurulan öfke ve içe atılan öfke arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bireylerin Ramazan ayı dışında tuttukları nafile oruçlarla öfke kontrolü arasında pozitif yönde, dışa vurulan öfke ve içe atılan öfke ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve eğitim durumu) oruç ile öfke kontrolü arasında; ayrıca dışa vurulan öfke ve içe atılan öfke arasında yakınlaştırıcı etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yeğin'in (2010) yaptığı araştırmasında, bireydeki fıtrî duygulardan biri olan öfke duygusu ile baş edebilmek için psikolojik ve dinî açıdan çözüm yolları ortaya konulmuş, bireylerin öfkeleri ile mücadelelerinde psikolojik yöntemlerin yanında dinî yöntemlere de başvurmalarının hem bireysel, hem de toplumsal yaşama olumlu yönde katkılar sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Danışık'ın (2005) yaptığı araştırmada, ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiş, ergenlik dönemindeki gençlerin öfkelerini ifade etme tarzı ile fiziksel ve psikolojik sorunları arasında bir bağ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada problem çözme becerisi ile öfkeyi kontrol etme becerisi arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Kısaç'ın (2000) yaptığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini incelenmiş, elde edilen sonuçlarda kızlar ve erkekler arasında sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma yönünden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak erkeklerin öfkelerini kızlara oranla daha fazla kontrol ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

# 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde; öfkenin tanımı, türleri, nedenleri, ifade şekilleri, işlevleri, sonuçları, öfke kontrol yöntemleri, öfkeye ilişkin kuramsal yaklaşımlar; ayrıca dinî başa çıkma, dinî başa çıkma ile öfke arasındaki ilişki incelenecektir.

## 2.1. Öfkenin Tanımı

Öfke, insan doğasında yerleşik bir duygudur. Ancak öfke, sebepleri kadar sonuçları itibarîyle bireysel ve toplumsal anlamda karmaşık bir durum ortaya koymaktadır. Bu nedenle öfke duygusunun sınırlarını çizmek, genel geçer bir tanımını yapmak kolay olmamaktadır. Literatürde yapılmış tanımlara baktığımızda en belirgin öfke tanımları şunlardır:

Öfke; doyurulmamış ve tatmin edilmemiş isteklere, istenmeyen ve beklenmedik sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, evrensel, son derece doğal, insanî ve duygusal bir tepkidir. Öfke kelimesi ile aynı anlama gelebilen şiddet, düşmanlık, kızgınlık ve hiddet gibi duygu ve davranışları sayabiliriz. Bu tür duygu ve davranışların bazen saldırganlığa dönüştüğünü görmek mümkündür. Kızgınlık ve şiddet sonucu oluşan öfke duygu ve davranışlarının bazen istem dışı olarak ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Düşmanlık duygusu ise daha çok öfkenin kalıtsallaşmış durumunu göstermektedir (Soykan, 2003: 20–21). Öfke, olumsuz duygulara karşı gösterilen anlık tepkisel davranış şeklidir. Duygulara itiraz, başkaldırı, kabullenememe, reddetme ve karşı koymadır. Öfke, bireyin hoşlanmadığı bir davranışa tepki olarak gösterilen bir duygudur. Bu duygu engellenme ve korku karşısında çıkan bir tepki olup aşırı derecesi şuur kaybına, bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilir. Engellenme ise öfkeye neden olan en temel etmenlerin başında gelmektedir (Akdeniz, 2007: 8).

Öfke; (öznel, fizyolojik, yorumsal ve davranışsal) özellikleri ile birlikte sıklığı, şiddeti ve süresiyle çoğu zaman ruhsal ve fiziksel açıdan önemli bozukluklara neden olan ve bireyin yaşamında negatif etkileşimler oluşturan bir duygudur (Kassinove ve

Tafrate, 2002). Öfke, çoğunlukla geniş kapsamlı olup farklı duygulardan oluşur. Öfke; kızgınlık, şiddet, hiddet, sinirlilik, rahatsızlık, huzursuzluk, gücenme, hınç, iğrenme ve nefret gibi duygularla etkileşim içerisindedir (Shaver, Swartz, Kirson ve O'Connor, 1987: 1068).

Geçtan (1997) kızgınlığı engellemelerin oluşturduğunu; ayrıca kızgınlık dürtülerinin suçluluk duygusu oluşturduğunu, bireyin çevresindekilere sevgi ve saygısını sürdürebilmesini zorlaştırdığını ve bu durumun öfkenin ve kızgınlığın dışa yansımasını zorlaştırdığını ve engellediğini ifade etmiştir. Sürekli oluşan öfke ve düş kırıklığı duygularının birey tarafından alkol ve madde kullanımı gibi kötü alışkanlıklar tarafından bastırılmaya çalışıldığı ifade edilmiştir. Bireyin haklı olduğunda, hakkı olanı alamadığında ya da istekleri ve beklentileri doğrultusunda davranılmadığında öfke ve kızgınlık duygularının oluşması kaçınılmaz olabilir. Öfke ve kızgınlık tepkisi, öfke ve kızgınlığına neden olan olaylar karşısında bireyin kendini koruma içgüdüsünden de kaynaklanabilmektedir.

Yukarıda geçen tanımlara baktığımızda öfkenin; tatmin edilemeyen arzu ve isteklere, istenmeyen sonuçlara, karşılanmayan taleplere, karşılaşılan haksızlıklara, reddedilme, engellenme, aşağılanma veya endişe duyma gibi duygu durumlarına karşı oluşan bir tepki hareketi olarak ortaya çıktığıdır. Öfke duygusunun bireyden bireye ve toplumdan topluma farklılıklar gösterdiği, sonuçları itibarîyle kızgınlıklara, hiddet ve şiddet gibi davranışlara yol açtığı, davranışsal, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğu ve bireyin yaşamını olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca öfke, kişinin kendisinden kaynaklandığı gibi sosyal çevreden de kaynaklanabilmektedir. Bireyin benliğine ve kişiliğine karşı küçük düşürücü, alay edici ve tahkir edici davranışların da öfkeye neden olduğunu söylemek mümkündür.

## 2.2. Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Genel olarak duygular üzerine yapılan ilk kuramsal çalışmaların 1800' lü yıllarda yapıldığı, doğrudan öfke duygusunu ele alan çalışmaların ise 1950'li yılların sonrasında yapıldığı görülmektedir. Öfke konusunda yapılan kuramsal çalışmalarda öfkenin ne olduğu, nasıl oluştuğu, sebepleri ve sonuçları çeşitli şekillerde oraya

konulmaya çalışılmıştır (Bedel, 2011). Öfke; aşağıda öncelikli olarak duygu, ardından da saldırganlık kuramları açısından ele alınacaktır.

### 2.2.1. Duygu Kuramları

#### 2.2.1.1. *James-Lange Kuramı*

William James ve Carl Lange tarafından 1800'lerin sonralarında ortaya sürülen bu kuram, belirli fizyolojik örüntülerin duygusal hislere yol açtığını yani beynin belirli fizyolojik değişimleri duygu veya his olarak yorumladığını ileri sürmektedir (Plotnik, 2009: 360). Bu kurama göre, bireyin çevresinde meydana gelen olaylar bireyin bedensel ve davranışsal tepkiler göstermesine neden olurlar. Bireyde meydana gelen duygular, bireyin çevresinde oluşan değişimlerin bireyin sinir sistemleri tarafından algılanmasıyla ortaya çıkar. James, insanların ağladığı için üzüldüğünü, vurduğu için öfkelendiğini, titrediği için korktuğunu ifade ederken tam tersi durumun yani üzgün olduğu için ağladığını, öfkelendiği için vurduğunu ve korktuğu için titrediğini kabul etmez (Smitth vd., 1975'den aktaran Atkinson ve Hilgard, 2014: 404). Bireyin çevresinde meydana gelen olaya ve duruma karşı vereceği fizyolojik tepkiler, bireyin kalp atışında hızlanma, gözbebeklerinde büyüme, terleme ve soluk alış verişinde hızlanmaya neden olabilir. Bu kuramda, bireyin çevresinde meydana gelen davranışların bireyin duygularından önce oluştuğu ve bireyin duygusal tepkilerinin ortaya çıkmasını etkilediği ifade edilmiştir (Baron, Bryne ve Kantovitz, 1981; Groves ve Schlesinger, 1982; Morris, 2002'den aktaran Özmen, 2006a: 44).

#### 2.2.1.2. *Cannon-Bard Kuramı*

James-Lange teorisine tepki olarak 1920'lerde geliştirilen Cannon-Bard kuramına göre duygular ve fizyolojik tepkiler, birbirinden bağımsız meydana gelmeyip birbirleriyle bağlantılı olarak meydana gelmektedirler. Cannon-Bard ve James-Lange teorisinde ileri sürülen fizyolojik uyarım ve duygu oluşumu zincirinin hatalı olduğu ileri sürülmektedir (Atkinson ve Hilgard, 2014). Organizmadaki uyarıcıların algılaması sonucu duygular ve fizyolojik tepkiler aynı anda oluşurlar ve tepki verirler. Örneğin birey kendini korkutan veya öfkelendiren bir uyarı algıladığı

zaman, birey oluşan bu duyguya tepki verir ve tepki ile duygu aynı anda gerçekleşmiş olur. Organizma tarafından her hangi bir uyarı algılandığında oluşan duygu ve tepki arasında hangisinin öncelikli olduğu önemli olmaz, çünkü duygu ve tepki aynı anda meydana gelmektedir (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982'den aktaran Özmen, 2006a: 44).

### 2.2.2. Saldırganlık Kuramları

Psikoloji tarihindeki ana kuramların öfkeyi yalnızca bir duygu olarak ele almadığı görülmektedir. Öfke, saldırganlık ve düşmanlık kavramları arasında farklılık olduğu vurgusunu yapan kuramların yanı sıra özellikle psikanalitik ve sonradan revizyona tabi tutulsa da ilk ortaya çıktığı zaman itibarîyle engellenme-saldırganlık kuramı ile öfke ve saldırganlık kavramları birbirlerinin yerine kullanılmışlardır. Bu kuramlar saldırganlığın kökeninin biyolojik olduğunu savunur. Oldukça geniş biçimde saldırganlık konusunu ele alan sosyal bilişsel kuram ise saldırganlığın gözlem yoluyla öğrenildiğini, engellenen davranışların öfke duygusunu ortaya çıkarsa bile her durumda öfkenin saldırganlığı doğurmayacağını savunur (Miller, 1969). Aşağıda psikanalitik, engellenme-saldırganlık, sosyal bilişsel, bilişsel-davranışçı ve varoluşçu kuramların saldırganlık açıklamalarına genel hatları ile yer verilecektir.

#### 2.2.2.1. *Psikanalitik Kuram*

Psikanalitik kurama göre insan davranışlarının çoğu içgüdüler tarafından belirlenir. Freud, içgüdüleri yaşam ve ölüm içgüdüsü olarak ikiye ayırmıştır. Yaşam içgüdüsü hayatın devamını sağlar; açlık, susuzluk, cinsellik bu gruptandır. Freud (1993) yaşam içgüdüsünü çalıştıran enerjiye Libido adını vermiştir. Yaşam içgüdüsüne karşıt ölüm içgüdüsü ise yıkıcı bir içgüdüdür. Ölüm içgüdüsünün en önemli türevi saldırganlıktır. Çevreye yönelmiş olan saldırganlık esasında insanın kendisine yönelmiş yıkıcı eğilimlerdir. Çünkü insanda bilinçdışı bir ölüm isteği vardır. Yaşam içgüdüsü tarafından bu yıkıcılık engellendiği için insan saldırganlığını çevreye yöneltmektedir. Yaşam içgüdüsü ölüm içgüdüsünü engelleyemez, yıkıcılık kişinin kendisine yönelirse intihar gerçekleşir. Yaşam ve ölüm içgüdüsü bir arada denge sağlamaktadır. Freud, saldırganlığı ölüm içgüdüsünün dışa yönelmiş şekli olarak

açıklamaktadır. Psikanalitik kurama göre saldırganlık insan doğasının bir parçasıdır (Freud, 1993). Kişinin doyumunu engelleyen ve tehdit eden durumlar saldırganlığın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Burada temel nokta var olma ve yaşama içgüdüsüdür. Birey herhangi bir şeye gereksinim hissettiğinde, hissedilen bu gereksinimin boyutu orantısında vücudu enerji ortaya çıkarır ve ortaya çıkan bu enerjinin doğal yollardan atılması gerekir. Bu enerji atılmadığı ve içeride tutulduğu zaman ise insanda öfke ve saldırganlık duygusu oluşur (Freud, 1993). Özetle, Freud'a göre saldırganlık; insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır. Saldırganlık, bütünüyle yok edilemez ancak farklı alanlara kanalize edilebilir.

#### 2.2.2.2. *Engellenme-Saldırganlık Kuramı*

Freud'cu geleneğin izinde giden ve 1939'da John Dollard, Leonard Doob, Neal Miller, O. H. Mowrer ve Robert Sears tarafından ileri sürülen engellenme-saldırganlık teorisinde saldırganlığın içgüdülerin zorunlu sonucu olmadığı, engellemenin saldırganlığı ortaya çıkardığı savunulmuştur. Engellenme; isteklerin ve beklentilerin karşılanmaması, ulaşılmak istenen sonuca götürecek davranışın önlenmesi veya kesintiye uğraması durumunda ortaya çıkan duygusal bir durumdur. Ancak saldırganlığın yalnızca engellenmenin sonucu olduğu tezi oldukça eleştiri almıştır. Özellikle bilişsel davranışçı kuram; engellenmenin doğrudan saldırgan bir dürtü yaratmadığını, engellenme hoşa gitmeyen duygusal bir durum doğursa bile bu duygusal uyarılmışlık halinin uyarıcıya karşılık öğrenilmiş çeşitli davranış biçimlerinden birini ortaya çıkarabileceğini ileri sürmektedir. Yani insanların engellenme duygusu ile baş etme biçimi farklı olabilir. Bazıları engellenme karşısında saldırgan davranış sergileyebilirken, bazıları geri çekilme, boyun eğme ve kabullenme davranışları ortaya koyabilir, bazıları da olumlu ve yapıcı davranışlar gösterebilir (Bandura, 1973). Nitekim bir dizi laboratuvar deneyi sonucunda Miller (1969), saldırganlığın engellenme sonucu ortaya çıkan davranışlardan biri olduğunu kabul etmiştir. Engellenme durumu ile karşılaşan birey, engellenen davranışa karşı ya kabul ya da ret seçenekleri ile karşı karşıya kalır. Engellenmenin bazen istem dışı da olsa duyguları harekete geçirdiğini, bunun sonucunda da öfke ve saldırganlığın meydana geldiğini söyleyebiliriz. Engellenme sonucu oluşabilecek saldırganlık eğiliminin etkilerini başka bir davranış oluşturarak azaltabiliriz.

### 2.2.2.3. *Sosyal Bilişsel Kuram*

Sosyal bilişsel kurama göre, diğer davranışlar gibi saldırganlık da gözlem yolu ile öğrenilmektedir. Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal bilişsel kuramın temel ilkeleri saldırgan davranışların incelenmesi ile belirlenmiştir. Bandura (1989) yaptığı bir dizi deneyde, saldırgan örneklere ve modellere maruz kalan çocukların saldırgan davranışları öğrendiğini ve pekiştirilen saldırgan davranışları sergileme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bandura, insanların öğrenilmiş saldırgan davranış repertuarıyla dünyaya gelmediklerini, saldırgan davranışları gözlem yolu ile öğrendiklerini savunur. Kurama göre çevre, saldırgan davranışların öğrenilmesini sağlayan kaynak olduğu kadar, kişinin kendi davranışlarının sonuçlarını da görme ve öğrenme kaynağıdır. Saldırgan davranışları gözlemleme gözlemci rolündeki kişi üzerinde üç tür etkide bulunur. Birincisi, yeni saldırgan davranışların öğrenilmesini sağlar. İkinci olarak, saldırgan davranış sonucunda olumlu pekiştireç alınmışsa daha önce öğrenilmiş; fakat herhangi bir nedenle engellenmiş olan davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı etkide bulunur. Üçüncü olarak, gözlemlenen davranış sonucunda ceza gelmişse gözlemlenen davranış yasaklayıcı etkide bulunabilir. Buradan hareketle sosyal bilişsel kurama göre, saldırgan davranışların öğrenilmesi ile saldırgan davranışta bulunma aynı şey değildir. Saldırgan davranışlar gözlem yolu ile öğrenilir. Ancak saldırgan davranışların sergilenmesi sonucunda elde edilen olumlu pekiştireçlere veya saldırgan davranışlardan kaçınma davranış sonucu gelecek cezaya bağlıdır (Bandura, 1973).

### 2.2.2.4. *Varoluşçu Kuram*

Varoluşçuluk, insanın varoluşundan kaynaklı temel değerlerle nasıl yüzleştiğini inceleyen bir psikoloji dalıdır. Varoluşçuluk öğretisine göre insan, evrende kendi varlığını kendisi yaratan tek varlıktır. Evrende insandan başka var olan tüm varlıklar kendi varoluşlarından önce yaratılmışlardır. İnsan özgür olduğunda yaşamına istediği şekilde yön verir ve davranışlarında özgürce hareket eder. İnsan seçim özgürlüğüne sahip olmayı ve kendi davranışlarının yapıcısı olarak kendini görmek istiyorsa kendi benliğini, özgüvenini ve kimlik duygusunu geliştirmek zorundadır. Varoluşçuluk, insan davranışlarının nedenlerini açıklamanın yanı sıra insanın duygularını da

anlamaya çalışmaktadır. İnsana ve onun içinde yaşadığı duygulara bakar ve olayların ortaya çıkışını ve anlamlarını kavramaya çalışır. Varoluşçular ise bireydeki öfke, korku, kaygı, gerilim ve sıkıntı durumunu, insanın kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmesinde karşılaştığı güçlüklerle açıklamışlardır (Geçtan, 1997: 174). Özgüveni ve düşük benliği olan bireylerin var olma mücadelelerinin olduğu gerçektir. Varoluşçu bakış, dünya üzerindeki insanın varlığının mantığını araştıran bir yaklaşımdır (Koole, A Sin ve Schneider, 2013: 1).

Varoluşçu yaklaşım, insanı bir nesne gibi ele alan ve insanın özgün ve üstün varlık olma özelliğini hiçe sayan yaklaşımlara karşı bir tepki olarak doğmuştur. Varoluşçu düşünceye göre insanın, kendisini yaşadığı zaman içerisinde yaşamında var edebileceği ve değiştirilebileceği ilkesine dayanmaktadır (Koçak ve Gökler, 2008: 91). Varoluşçuluğun temelinde yer alan bulantı, umutsuzluk, öfke, kaygı, vb. temaların yoğunlukla yaşanması, toplumun sosyal ve kültürel yapısına etki edecek ve bu tür düşüncelerin toplumda yaygınlık kazanmasına neden olacaktır (Gül, 2014: 31–32). Birey bazen öfkesinin sebebini veya yapmaması gerektiği şeyin manasını ve mantığını tam olarak anlamaktan yoksun kalabilir. Varoluşçu yaklaşıma göre birey, duygularının ve davranışlarının olumlu ve olumsuz sorumluluğunu üstlenmelidir.

#### 2.2.2.5. *Biyolojik Kuram*

Biyolojik kuram, içgüdü kuramları içinde yer alsa da bazı kuramcılar içgüdü kuramını kabul etmeden de saldırganlığa ilişkin biyolojik bir kuram ortaya koymaktadırlar. Bu kuramcılar, bireyde meydana gelen saldırgan davranışlara beynin merkezi sinir sisteminin ve endokrin sisteminin yol açtığını öne sürmektedirler. Bazı bilim adamları ise beyinde saldırgan davranışa neden olan merkezler olduğunu savunmaktadırlar (Dizman, 2003: 31).

Biyolojik yaklaşımın temsilcilerinden Hubel, Wiesel, Cannon, Chomsky ve Piaget gibi bilim adamlarına göre tüm psikolojik olaylar beynin ve sinir sisteminin fonksiyonları sonucu ortaya çıkmaktadır. Yaklaşım, davranışlarla beden içerisinde meydana gelen fiziksel olaylar arasında, ayrıca sinir sistemi ve beyinde oluşan olaylar arasında bağlantı kurar. Bireyde meydana gelen öfke ve diğer benzer duygu

ve davranışların oluşum yeri beyin ve beyin içerisinde yer alan sinir sistemleridir ve öfke duygusunun oluşumunda bu sistemin etkin rolü bulunmaktadır (Ünlü, 2001: 5).

## 2.3. Öfkenin Türleri

Spielberger ve Reheiser (2009) öfke duygusuna sürekli ve durumluk açısından yaklaşmıştır. Onlara göre durumsal öfke; bir hedefe yönelik davranışın engellenmesi veya haksızlığa uğradığı düşüncesiyle gerginlik oluşması, sinirlilik, kızgınlık ve hiddet gibi objektif duyguların yaşandığını gösteren duygu durumudur. Sürekli öfkenin ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla oluştuğunu ve yaşandığını gösteren bir kavram olduğu ifade edilmiştir (Özer, 1994a). Sürekli öfke; öfkelenmeye eğilimli olma durumunu, bir diğer ifadeyle kişiliğin bir parçası olma durumunu ifade eder. Öfkelenmeye eğilimli bireylerde öfke durumu zamanla kalıcı ve doğal hale gelebilir. Bu durumun süreklilik oluşturması halinde birey öfkesini kontrol etmede zorlanır ve öfkeli olduğunu kabul etmek istemez. Bazen birey kendi öfke ifade tarzının da doğru olduğu konusunda ısrarcı olabilmektedir. Bu tür bireylerde öfke ifade biçimi zamanla yaşam tarzı haline gelebilir ve davranışlarına yansıyabilir.

Deffenbacher (2011) öfkenin uyumlu veya uyumlu olmayan şekilde olabileceğini ifade etmiş, uyumlu öfkenin engellenmiş amaç veya algılanan tehdit için bir baş etme mekanizması olduğunu; uyumlu olmayan öfkenin ise sonuçlarının büyük bir çatışma ve bireysel huzursuzluk oluşturacağını ifade etmiştir.

## 2.4. Öfkenin İfade Şekilleri

Spielberger öfke ifade ediliş biçimini; öfkenin içe yönelmesi, öfkenin dışa yönelmesi ve öfke kontrolü şeklinde sınıflandırmıştır (Özer, 1994a).

### 2.4.1. Öfkenin İçe Yönelmesi

Öfke, birey için ifade edilmesi zor duygulardandır. Öfkesini ifade edemeyen veya ifade etmede zorlanan bireyler öfkelerini çoğu zaman içlerine atarlar. İçe atılan öfke duygusu bastırılarak baskı altına alınır. Bu durum, bireyin psikolojik yönden zarar

görmesine ve bunalıma girmesine neden olabilir. Toplumsal yaşamda ve bireyler arası ilişkilerde öfke duygusunu açığa çıkaramayan ve sağlıklı biçimde dışa vuramayan bireyler iletişim sorunu yaşarlar. Bunun sonucunda ise bireyler kırgınlıklar, küskünlükler, kızgınlıklar ve ilişkileri kesme noktasına varan iletişim sorunları yaşarlar (Özer, 1994a).

Öfkelerini dışa vurmayıp içlerine atan bireyler çevresel tepkiler oluşma olasılığına karşılık öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke tepkileri dış etkenlere bağlı tepkilerden oluşmaktadır. Bu dış etkenlere bağlı oluşan öfke tepkileri genellikle küsme, surat asma ve somurtma şeklinde ortaya çıkar. Öfkeleri içe yönelik bireyler, öfkeyle karşılaştıkları zaman hemen saldırgan tepki ortaya koymazlar bir süre beklerler. Doğru ve uygun bir şekilde ifade edilmeyen ve dışa yansıtılmayan öfke birikir. Açığa vurulmayan öfke bireyde fiziksel olarak fizyolojik tepkilere, yüksek kan basıncına, kalp ve damar hastalıkları gibi sağlık problemlerinin oluşmasına da neden olabilir. Ayrıca açığa vurulmayan öfke sonucu birey kendisini çaresiz hisseder. Bu durum, bireyde depresif ve saldırgan duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle, öfkelerini sağlıklı şekilde ifade edemeyen bireylerin ilk olarak öfkelerini fark etmeleri ve tanımaları önemlidir. Öfkelerini içe atan bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar (Özmen, 2006b).

Kişinin kendine koyduğu kimi kural ve sınırlar öfkenin içe atılmasına neden olur. Ancak bireyde meydana gelen öfke duygusunun çözüme kavuşturulamaması, insanlar arası sosyal ilişkilerde sorunların meydana gelmesine neden olabilmektedir. Öfkeli insan kendisine ve çevresine zarar verebilir ve karşılıklı ilişkilerin bozulmasına neden olabilir (Alberti ve Emmons, 1998'den aktaran Karslı, 2011: 51).

### 2.4.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Öfkenin dışa yönelmesi, öfkenin sözlü ve fiili olarak yada açığa vurularak genellikle şiddet ve saldırganlık şeklinde tezahür etmesidir. Günlük yaşamda öfke, türlü belirtilerle dışa yansımaktadır. Bireyler değişik yollarla öfkelerini dışa yansıtırlar. Bu yansımalar genellikle sözlü olarak ifade edilir. Bireyin öfkelenmesine neden olan etkenlerden bireye karşı küçük düşürücü, kırıcı ve alay edici sözlerin kullanılması;

doğrudan ya da dolaylı olarak aşağılanması, kötülenmesi; kişiliğine, inancına, kutsal değerlerine ve benliğine saldırılması; umudunun, beklentisinin kırılması; hakkında gerçek dışı dedikodu ve söylentiler çıkarılması; argo ve küfür içerikli cümleler, sert, kırıcı ve kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapılmasıdır. Engelleme ile karşılaşan bireyin agresifleşmesi, bağırıp çağırması, gürültü ve yaygara koparması yine öfkenin dolaylı biçimde dışa yöneltilme tezahürüdür.

Öfke duygusunun uygun yöntemlerle boşaltılması gerekir. Uygun yöntemlerle boşaltılmayan, kızgınlık ve nefret gibi duygularla boşaltılan öfkenin sorunları çözümlemede katkı sağlamayacağını söylemek mümkündür. Çünkü olaylar karşısında zaafı olan bireyde, öfke duygusu sonucu davranışlarında saldırganlık artışları gözlenebilmektedir. Bireyin kendisinde veya karşısındaki muhatabı olan kişide var olan zaafı bireyi saldırgan davranışlara itebilmektedir. Bazen bu durum, bireyi nesnelere karşı kontrolsüz davranmaya da itebilmektedir. Aşırı öfkelenen birisinin etrafındaki nesneleri tekmelediği, kırdığı veya dağıttığını görmek mümkündür. Öfkeye yönelik en iyi yaklaşım, öfkeyi neyin oluşturduğunu bulmak ve öfkenin tesirine kapılmadan öfkeyle başa çıkabilme yöntemlerini geliştirmektir. Öfkelerini dışa vuran bireyler öfkelerini kontrolsüz olarak dışarıya yansıtmaya devam ederlerse, belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle insanlar arası ilişkilerinde zor anlar yaşayacak, toplum ve çevresinden dışlanma ile karşı karşıya kalacaklardır (Karslı, 2011). Çoğu zaman öfkelerini dışa yansıtan bireylerin çevresindekilere karşı zor kullandıkları ve küçük düşürücü davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Dışa vurulan öfke bazen kontrolsüz öfke patlaması biçimde gerçekleşebilir (Çoban, 2013).

## 2.5. Öfke Kontrolü

Öfkeyi doğru bir şekilde ifade etme becerisi geliştirmeye "öfke kontrolü" denir (Kökdemir, 2004: 7). Öfke duygusunu kontrol etmede en uygun yöntem akılcı davranmak ve öfkeyi kabul etmektir. Genellikle öfke duygusunun olumsuz olarak dile getirilmesi, bu duygunun olumsuz yaşanmasına neden olur ve öfkenin içe bastırılma düşüncesi ortaya çıkar. Öfke duygusu ve davranışı bireyde bazı uyarıcıları harekete geçirir ve tepki oluşturur. Bu tepki bazen stres biçiminde olur. Bazen de

duygusaldır ve bilişsel kaynaklıdır. Ayrıca öfke duygusu kontrol edilmediğinde bireyin bazı problemler yaşamasına neden olur. Bu nedenle de öfke, diğer insanlarla iletişimi bozan olumsuz bir duygu olarak karşımıza çıkar. Öfkenin kontrol edilebilmesi için de öfkenin çeşitli özellikleri açısından tanınması ve bilinmesi gerekir. Daha öncede belirtildiği gibi öfke tanındığında, kabul edildiğinde ve uygun biçimde ifade edildiğinde insana güç ve enerji veren bir duygudur. Bireylerin içinde bulundukları çevre ve ortam, hayatlarının çoğunu geçirdikleri yer öfkenin oluşmasını sağlayan ve tetikleyen etkenlerden sadece biridir. Öfkenin kontrol edilebilmesi için öfkenin farklı yönleriyle tanınması ve öfkeye yol açan durumların tespit edilmesi gerekir (Kısaç, 2005: 71–81).

## 2.6. Öfke Kontrol Yöntemleri

Öfke kontrolünde öfke duygusunu uygun bir şekilde ifade etme becerilerini geliştirmek önemlidir. Bireyin temel amacı saldırgan davranışlardan uzak, hiddet ve şiddet içermeyen, kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygularını ifade etme becerisi kazanmasıdır. Öfkeyi kontrol altına almayı sağlayan ve öğreten pek çok yöntem vardır. Bu yöntemler kişiden kişiye değişir. Genel olarak öfke kontrol yöntemleri duygusal, duyuşsal, bilişsel, iletişimsel ve davranışsal boyutları içermektedir (Kökdemir, 2004: 8). Öfke kontrolü yıkıcı ve aşırı öfke duygusunu azaltma anlamına gelmektedir. Öfke kontrolünün amacı öfke sorunu olan bireye yaşamın gerginlikleri karşısında en az seviyede öfke tepkisi verebilmeyi ve öfkeyi uygun bir şekilde ifade edebilmeyi öğretmektir (Kassinove ve Tafrate, 2002).

### 2.6.1. Bilişsel Yöntemler

Bilişsel öfke kontrol yöntemleri, kişinin öfkesini doğuran durumla akılcı şekilde yüzleşmesini sağlayan yöntemlerdir. Bunlar şöyle özetlenebilir: Kışkırtmanın tanınması; bireyin kendisini kışkırtan durumlarla yani öfkesini harekete geçiren etkenlerle yüzleşmesi ve bunlardan kaçınmasının sağlanmasıdır. Alternatif açıklamalar yöntemi; bireyin kendisini kışkırtan ve harekete geçiren olaya değişik açıklamalar getirmesi ve olaya farklı bakış açıları geliştirmesidir. Bu durum, bireyi daha doğru tepkiler vermeye yöneltebilir. Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşma yöntemi;

bireyin öfkeli durumunu düşünmesi ve bu öfkeli durumunu bireyin kendisini bir uyaran olarak algılamasıdır. Öfke kontrol yönergeleri; bireyin öfkelendiğinde öfkesini kendisine ait öfke kontrol yönerge cümleleriyle kontrol etmeye çalışması ve öfkesinin kendisini ele geçirmesine izin vermemesidir. Örnek verecek olursak; öfke kontrolünü sağlamak için derin bir nefes almak, ayakta ise oturmak, kendini başka bir şeyle meşgul etmek gibi. Beklentilerin netleştirilmesi; karşılaşılması muhtemel olayları önceden tahmin edip ona göre davranabilmektir. Zihinsel tekrarlar; bireyin olumlu bir olayı örnek alarak ve düşüncesinde tekrarlayarak ders çıkarabilmesi ve tekrar aynı hataya düşmesinin önüne geçmesidir (Kökdemir, 2004: 8).

### 2.6.2. Duyuşsal Yöntemler

Öfke durumunda vücudunuzun fiziksel uyarılma, kasılma ve gevşeme gibi tepkiler verdiğini keşfederek düşünce ve davranışlarınızı değiştirmemizdir. Alternatif uyarılma oluşturma; öfke ya da fiziksel uyarılmalara muhalif başka bir uyarılma içeren davranış oluşturmak için öfkemizi bir etken olarak kullanabiliriz. Uyarılmanın yönünü değiştirme; öfkelendiğimizde yaşadığımız fiziksel uyarılmanın oluşturduğu negatif enerjiyi daha faydalı ve pozitif hale dönüştürebilir, olumsuz durumlara karşın daha etkin kullanabiliriz (Kökdemir, 2004: 8).

### 2.6.3. İletişimsel Yöntemler

İletişim, insan etkileşiminin en değerli öğesini oluşturur. İletişim, en az iki kişi arasında oluşan ve iki kişinin duygu, düşünce, beceri ve bilgilerini paylaşarak birbirini daha iyi anlamaları ile ilgili bir süreçtir. Bu sürece katılan bireylerin amaçlarına ulaşabilmeleri için iletişim yöntemlerini en etkin ve en doğru şekilde kullanmaları gerekir. Çünkü iletişim sürecinin niteliği ve şekli insan yaşamını doğrudan etkileyebilmektedir (Üstün, 2005: 1).

İletişimde uyulması gereken belli başlı yöntemler bulunmaktadır. Bunlar; atılganlık (kendini ifade etme), dinleme, tartışma, eleştirme ve eleştiriye açık olma, anladıklarını karşı tarafa yansıtma ve iletişim içerisinde bulunduğu bireylere övgü içeren sözlerle karşılık vermedir (Kökdemir, 2004). İletişimde uygulanan yöntemler

karşılıklı ilişkilerde moral, motivasyon, memnuniyet, mutluluk, karşılıklı sevgi ve saygının oluşmasını sağlar. Oluşan bu olumlu pozitif duygular bireyin karşılıklı ilişkilerinde olumlu sonuçlar elde etmesini sağlar.

Öfke ile başa çıkma hususunda etkin psikolojik yardım programları içerisinde iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verildiği görülmektedir. Bu etkinliklerin; rol model oluşturma, modelleme, öfkeyi uyandıran ve tahrik eden davranışlar hakkında konuşma, tartışma, prova etme, espri yapma, öfkeyi ve diğer duyguları uygun ve yapıcı yollarla ifade etme şeklinde olduğu ifade edilmiştir. Öfke yönetimi eğitimi sürecinde empati becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Ayrıca iletişimi geliştirme etkinliklerinden (ben dili kullanma, iletişim engellerini ortadan kaldırma, saldırgan davranışlardan kaçınma, çekingen ve atılgan tepkilerden kaçınma ve elverişli tepki geliştirme) etkinliklerinin ergenlerin iletişim becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Bireysel olarak iletişim becerilerini geliştirmek bireyin gelişimine katkı sağlayacaktır. Bireyler bir grubun üyesi olduklarında kendilerini ve etkileşimde bulunduğu insanları daha iyi tanıma ve sosyal çevresini genişletme imkânı elde edebilirler. Bunun neticesinde birey özgüvene ulaşır ve hayatta daha başarılı olma imkânını elde edebilir. Etkileşim grubuna katılan ergen bireylerde etkili iletişim becerilerinin daha gelişmiş olduğu söylenebilir (Öz, 2008).

### 2.6.4. Duygusal Yöntemler

Duyguların farkına varılması, duyguların doğru yöntemlerle ifade edilebilmesine ve tanınmasına bağlıdır. Bireyde oluşan öfke ve benzeri duyguların meydana geliş şekli göz önünde bulundurularak uygun başa çıkma yöntemlerinin uygulanmasıdır. Bireyin kendini tanıması, duygularının farkına varması, duygularını bilmesi ve davranışlarına ölçülülük kazandırmasıdır. Duyguları ifade etme; duyguları olumlu yönde ifade etme becerisi geliştirme, olumsuz duygulardan kaçınmadır. Olumlu etki yaratma ise kendinizin olumlu duygular içerisinde kalmanızı sağlama, çevrenizdekilerle iyi iletişim kurarak olumlu izlenimler ve etkiler bırakma, gündelik yaşamda olumluluk içeren bir olay bulma, gücünüz ölçüsünde insanlara yardım önerme, yararlı olma ve nazik davranma şeklinde oluşur (Kökdemir, 2004).

Duyguların ifade edilmesinde ve öfkenin duygusal boyutunun kontrol edilmesinde din ve dinî başa çıkma yöntemlerinin uygulanması da faydalı olabilir. Dinin, bireyin davranışlarının oluşumunda belirleyici olduğu göz önünde tutulduğunda, bireyin duygu ve ahlâkî yapısında etkileşim ve değişim meydana getirdiği sonucu değerlendirme kapsamına alınabilir.

### 2.6.5. Davranışsal Yöntemler

Bireyin kendine özgü öfke davranışını öğrenmesi ve öfkeli olduğunda sergilediği davranışları belirlemesidir. Verimli (üretken) ve başkalarına zarar vermeyecek öfke davranışı oluşturarak kendimizi zararlı davranışlardan uzak tutabiliriz. Davranışlarımızı değiştirerek yeni hareketler oluşturabilir, öfkelendiğimizde oluşan olumsuz hareketleri ve davranışları daha olumlu olanlarla yer değiştirebiliriz (Kökdemir, 2004). Kendimizi rahatlatıcı hareketler yapmaya, empati kurmaya, iş yapmaya yöneltebilir veya içinde bulunduğumuz olumsuz ortamdan uzaklaşabiliriz.

## 2.7. Öfkenin Sonuçları

Öfkenin sonuçları; düşünsel, davranışsal ve fizyolojik olmak üzere üç boyutta değerlendirilebilir. Öfkenin fizyolojik boyut olarak; bireyin çabuk kızması, agresif davranışlar sergilemesi, huysuzluk göstermesi, çabuk alınganlık göstermesi, aşırı tepki vermesi, kan şekerinin yükselmesi, tansiyonunun yükselmesi, nabız artışı, nefes alıp verme sıklığı oluşması, kaslarda gerilme gibi oluşan değişimlerdir. Düşünsel boyut olarak; zihinsel tepkiler, unutkanlık, dikkatsizlik, uykusuzluk, halsizlik, isteksizlik, yoğunlaşma bozukluğu ve performans düşüklüğü gibi durumlardır. Davranışsal boyut olarak da; madde kullanımı, alkolizm, sigara tiryakiliği, huzursuzluk, uykusuzluk, stres, acelecilik, ilâç kullanımı ve aşırı yemek yeme gibi durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfke duygusu hemen hemen her bireyin aklında olumsuz bir duygu olarak yerleşmiş ve öyle de kabul edilmiştir. Ancak bireyin öfkelenmesi sonucu ortaya çıkan enerjiyi doğru bir şekilde kullandığında bireye güçlü, dinamik, azimli, kararlı olma ve olaylara hâkim olma duygusunu yaşatır. Bu da bireyin kişiliğinin gelişmesine katkı

sağlar. Ayrıca öfkenin ortaya çıkması ile bireyin savunma mekanizmaları uyarılır. Öfkenin kişiyi olası tehdit ve tehlikelere karşı uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici işlevleri vardır. Öfke duygusu bireyin yaşamı için önemlidir. Canlılar hayatlarını devam ettirebilmeleri için kendilerine yönelik saldırı ve tehlikelere karşı kendilerini koruma, tehlikelere karşı uyanık olma ve varlıklarının devamını sağlamak için saldırma içgüdülerine sahiptirler. Bu ise canlıların yaratılış özelliğinde var olan genetik ve fizyolojik bir durumdur (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013). Öfke duygusu bireyde anî hareketler sağladığından iletişimde hazır cevap vermelerini sağlamaktadır. Bireyin hatalarını düzeltmesinde ve hatalardan uzaklaşmasında motivasyon ve güç sağladığını da ifade edebiliriz. Öfke duygusu bazen önemli anlarda veya bir şeyi telâfi etmede kurtarıcı rol de üstlenebilir. Bazen de bireyin iyi, güzel ve doğru düşünmesini ve hissetmesini sağlar. Öfke duygusu birey üzerinde tatmin duygusu oluşturarak bireyin fiziksel ve ruhsal rahatlamasını da sağlamaktadır.

Öfkenin olumsuz sonuçlarının başında şiddet içerikli davranışların ortaya çıkmasına neden olması gelir. Şiddet içerikli davranışların öfkenin yoğunluğu ile yakından ilgisi bulunmaktadır. Yoğun öfke sonucunda bireyler fark etmeden kendilerine zarar verecek alışkanlıklar ve huylar edinmektedirler. Buna örnek verecek olursak; yoğun öfke duygusuna giren birinin peş peşe sigara içtiğini söyleyebiliriz. Öfke duygusunun devamlılığı ve yoğun hissedilmesi halinde uyuşturucu madde kullanma, yeme bozuklukları, uykusuzluk ve depresyon gibi belirtilerin görülmesi de muhtemeldir. Ayrıca yoğun olarak yaşanan öfke sonucu bireylerde stres ve gerginlik gibi ruh sağlığını etkileyen ve tehdit eden kalıcı problemler ortaya çıkmaktadır.

Öfke, bireyler arası ilişkilere zarar verdiğinden dolayı olumsuz bir duygudur. Öfke yıkıcı, zararlı ve saldırgan davranışlar içerdiğinden olumsuzdur. Öfke duygusunun amacı dışında kötüye kullanılması da olumsuzluklar oluşturur. Sağlıksız öfkenin içeriğinde ve sonucunda bireyin kendisine, ailesine, başkalarına ve çevresine zarar verme olasılığı vardır. Sık öfkelenen bir bireyin vücudunda anî değişimler meydana gelir ve bu durum ileriki dönemlerde fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara yol açabilir. Öfke, şiddet ve saldırganlık davranışına dönüşerek tehlikeli sonuçlara neden olabilir. Öfke duygusunun vücutta oluşturduğu enerji, bireyde ruhsal ve fiziksel olarak migren, mide rahatsızlıkları ve baş ağrıları gibi sağlık sorunlarına neden

olabilmektedir. Öfke durumunda oluşan yüksek ses, karşıdaki muhatap bireye yapılan hakaret, kaba davranış, hoş olmayan hareketler ve saldırgan davranışlar bireyin benliğine zarar verir. Ayrıca kontrol edilemeyen öfke bireyler arası ilişkilere zarar verdiğinden, toplumsal bütünleşmeye engel olmakta ve kutuplaşmalara neden olmaktadır. Bunun sonucunda ise toplumdaki bireylerde güven kaybı, şüphe, korku, endişe, sevgi ve saygı yoksunluğu ve değersizleşme düşünceleri oluşabilmektedir.

## 2.8. Öfke ve Dinî Başa Çıkma

Bu bölümde ilk olarak, İslam dininin öfke konusuna yaklaşımı ve diğer dinlerin öfke konusuna yaklaşımı ele alınacaktır. Ardından da öfke ve dinî başa çıkma ilişkisi teorik çerçevede sunulacaktır.

### 2.8.1. İslam'ın Öfke Konusuna Yaklaşımı

İslam dinine göre öfke; Allah'ın insanlara fıtrî olarak doğuştan verdiği duygulardan birisidir. İslam'a göre öfke duygusu kötü bir duygu olarak kabul edilmiş ve insanlara her konuda olduğu gibi öfke konusunda da aşırılığa gitmeden orta yolu tutmaları tavsiye edilmiştir. Kur'an-ı Kerim'in Âl-i İmrân Sûresi 134. ayetinde "*Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah, iyilik edenleri ve yararlı işleri en güzel şekilde yapanları sever.*" buyrulmaktadır. Kur'an-ı Kerim'in Lokman Sûresi 32. ayetinde ise "*Onları, (denizde) bir dalga gölgelikler gibi kapladığında, dinî Allah'a has kılarak ona yalvarırlar. Allah, onları kurtarıp karaya çıkarınca, onlardan bir kısmı orta yolu tutar. Bizim âyetlerimizi ise ancak son derece tutarsız, son derece nankör olanlar inkâr eder.*" buyrulmuştur. İslam'ın benimsediği öfke duygusu dinî ve milli değerlere, cana, mala, namusa ve meşru hürriyete yönelik saldırılara karşı duyulan öfkedir. Öfke duygusu Allah'ın insanın fıtratına yerleştirmiş olduğu duygulardan birisi olarak kabul edilmekle birlikte, şahsî ve dünyevî meselelerden dolayı öfkelenmek, öfke anında acele olarak hüküm vermek ise dinen hoş karşılanmamıştır.

Dindar bireyin ahlâkî özelliklerinden biri de anlayışlı ve hoşgörülü olmasıdır. Bu ise öfke duygusunun oluşumunu engelleyen önemli bir özelliktir. İslam dini insanlar

arasında sevgi ve saygı ortamı oluşturmayı amaçlamaktadır. Allah (c.c), öfkesini yenmesini bilenlere ve insanlara şefkatle davranıp iyilikte bulunanlara mağfiretini vaat etmektedir. Kur'an-ı Kerim'in Hicr Sûresi 85. ayetinde "*Biz, gökleri, yeri ve her ikisi arasında bulunanları ancak hakka ve hikmete uygun olarak yarattık. Kıyamet günü mutlaka gelecektir. Sen şimdi güzel bir şekilde hoşgörü ile muamele et."* buyrulmaktadır. Sosyal ve toplumsal ilişkilerimizde öfkemize hâkim olmak, insanların kusurlarını affetmek, önyargıdan uzak sevgiyle yaklaşmak, kötü düşünce, kibir ve gururdan kaçınmak, büyüklere ve küçüklere iyi davranmak, çevre ve komşularla iyi geçinmek ve insanlara eziyet verecek davranışlardan uzak durmak gibi davranışlar İslam'ın hoşgörü çerçevesinde ortaya koyduğu prensiplerdir.

Gazâlî, öfkenin beş temel sebebini; kibir, ucb, şaka, zem, bir kimseyi kınamak ve ayıplamak, mal ve makam hırsı olarak ifade etmiştir (Gazâlî, 1981: 465). Ayet ve hadislerde "*Öfkelendiği zaman kendisine hâkim olanlar"* (Buhârî, Edeb 102; Müslim, Birr, 106–108), *"Kim uygulamaya gücü yettiği halde öfkesini yutarsa Allah onu mahlûkatın karşısına çağırır ve hurilerden istediğini almakta kendisini muhayyer bırakır."* (Ebû Dâvût, Edeb, 3; Tirmizî, Birr, 74), *"Muhakkak rahmetim, öfkeme galip gelmiştir."* (Buhârî, Bed'ül Halk,1). Kur'an-ı Kerim'in Şûrâ Sûresi 37. ayetinde *"Öfkelendikleri zaman bağışlayanlar"* buyrulmuş, A'râf Sûresinin 199. ayetinde ise *"Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir."* buyrulmuş, Nisa Sûresinin 149. ayetinde "*Bir hayrı açıklar veya gizlerseniz yahut bir kötülüğü affederseniz (bilin ki), Allah da çok affedicidir, her şeye hakkıyla gücü yetendir."* buyrulmuştur. Bireylerin yaratılışı gereği doğuştan öfke, hırs, arzu, istek ve ihtiras gibi duyguları vardır. Çoğu defa birey, nefsinin ve çevresinin tahriki ile duygularının ve hislerinin esiri olmakta ve bunun sonucu da öfke ve saldırganlık içeren davranışlar sergilemektedir. Dindarlık ise bireyin davranışlarını kontrol etmesine katkı sağlamaktadır. Hz. Muhammed bu konu ile ilgili olarak bir hadisi şeriflerinde: *"Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden emin olduğu kişidir."* (Müslim, İman, 14) buyurarak, beşeri ilişkilerimize bir ölçü getirmiştir. Yine Sevgili Peygamberimizin: *"Kim Allah'a ve âhiret gününe inanıyorsa komşusuna eziyet vermesin*." (Buhârî, Edeb, 51) sözü, insan ilişkilerindeki belirleyici sınırı ortaya koymaktadır. Hz. Muhammed yine bir hadisi şeriflerinde: *"Kuvvetli kimse, (güreşte hasmını yenen) pehlivan değildir, hakikî kuvvetli öfkelendiği zaman nefsini yenen*

*kimsedir."* (Müslim, Birr, 106), *Öfkene hâkim ol!* (Buhârî, Edeb, 76) buyurarak; başkalarına zarar vermemeyi ve incitmemeyi, gücünü kontrol etmeyi, insanlara ve mahlûkata eziyet etmemeyi tavsiye etmiş, nefse ve öfkeye hâkim olmanın önemini ve gerekliliğini vurgulamıştır.

Anlayışlı ve hoşgörülü olmak dindar bireyin ahlâkî özelliklerindendir. Bu özellikler bireyde öfke duygusunun oluşumunu engellemektedir. Hoşgörülü olabilmenin ön şartlarından biri de Yunus Emre'nin *"Yaratılanı hoş gördük, yaratandan ötürü"* ifadesinin özü insanları sevme, saygı gösterme ve hoş görmedir. Bu nedenle; İslam dini insanlar arasında sevgi, saygı ve kardeşlik ortamı oluşturmayı hedeflemiştir. Kur'an da öfkesini yenmesini bilenlere, canlılara şefkatle davranıp iyilikte bulunanlara mağfiret vaat edilmektedir (Âl-i İmrân, 134). İslam'ın öfke ile başa çıkmada önerdiği en önemli tavsiyesi affediciliktir. Kur'an da ve hadislerde müminlere öfke anında affedici olmalarını tavsiye eden ifadeler yer almaktadır. Kur'an her durumda affetmeyi ve intikam almamayı önermektedir. "*Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür (ona denk bir cezadır). Ama kim affeder ve arayı düzeltirse, onun mükâfatı Allah'a aittir. Şüphesiz O, zâlimleri sevmez.*" (Şûrâ, 40). "*Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir.*" (A'râf, 199). Kur'an, müminlere ağır başlı ve vakurlu olmalarını, Allah'a tevekkül etmelerini, hoşgörülü olmalarını, sabırla ve teenniyle hareket etmelerini emretmiştir. Allah (c.c) Kur'an da cahillerden yüz çevirmeyi tavsiye etmiş, cahillerin öfke ve gazaba kapıldıklarını belirtmiştir. Kur'an nefislerine yenilen, öfkelerine kapılan, ifrat ve tefritten kurtulamayıp, orta yolu benimseyemeyen bireylerin bu türden hareketlerini cahillik olarak nitelemektedir (4: 81; 7: 199; 28: 55; 32: 30; 37: 174; 43: 89; 53: 29; 54: 6).

Şûrâ Suresinin 37. ayetinde *"O iman edenler, büyük günahlardan ve hayâsızlıktan kaçınırlar. Onlar öfkelendikleri zaman da kusurları bağışlarlar."* buyrulmaktadır. Yunus (a.s) kavmini Allah' a teslimiyete davet etmiş ve bu davetinin karşılıksız kalması üzerine öfkeyle kavmini terk etmiş, balığın karnında *"Senden başka hiçbir ilâh yoktur, seni eksikliklerden uzak tutarım, ben gerçekten (nefsine) kendine zulmedenlerden oldum!"* (Enbiyâ, 87), diye duada bulunmuştur. Bu ayettin de işaret ettiği üzere öfkeyle hareket etmenin olumsuz sonuçlar doğuracağını söylemek mümkündür. Olgun bir kişiliğe sahip olmanın belirtisi öfkeye hâkim olmaktan geçer.

Öfkesine yenik düşenin aklı, vicdanı ve insafı yok olur. Merhamet ve acıma duyguları ve hoşgörüsü azalır, kırıcı, yıkıcı ve yok edici hale gelir. Peygamberimiz, öfke anında kişinin Allah'a sığınmasını, hesabı, günahı ve sevabı hatırlamasını tavsiye etmiştir (Buhârî, Edep, 44). Öfkelendiğinde kişinin sığınma içgüdüsünü harekete geçirmesi, dilini dua ve niyaza yöneltmesi, bedenini sükûnet ve istirahate yönlendirmesi yararlı olacaktır. Mevlâna mesnevîsinin birinci cildinin 3985. beytinde *"Hilm kılıcı, demir kılıçtan daha keskin, hatta yüzlerce ordudan daha galip, daha üstündür."* ifadesiyle öfkeyle değil sevgiyle, merhametle, yumuşaklıkla ve teenniyle hareket edilmesi gerektiğine işaret etmiştir.

İslam'ın temel kaynağı Kur'an dan sonra gelen hadislerde de öfke ile ilgili hususlar zikredilmiştir. Hz. Muhammed söz ve davranışları ile Müslümanlar için en güzel bir ahlâkî model olmuştur. Allah (c.c) Kur'an da *"Andolsun! Allah'ın elçisinde sizin için; Allah'a ve âhiret gününe kavuşmayı uman, Allah'ı çok zikreden kimseler için güzel bir örnek vardır."* (Ahzâb, 21) buyrularak, Allah (c.c) bizden Peygamberin yaşayışını örnek almamızı istemiştir. Enes (r.a)'dan rivayet edilen hadiste "*Rasülüllah (s.a.v) insanların en güzel ahlaklısı idi.*" (Müslim, Mesâcid, 267). Hz Aişe'ye Hz. Muhammed'in ahlâkının nasıl olduğunu sorduklarında *"Onun ahlâkı Kur'an idi!"* (Nesâî, Kıyâmü'l-leyl, 1583) cevabını vermiştir. Hz. Muhammed insanlarla olan ilişkilerinde daima sevgi ve saygıyı öne çıkarmış, söz ve davranışlarında orta yolu izlemiş, inancı, rengi ve ırkı ne olursa olsun bütün insanlara eşit muamele göstermiştir.

Hz. Muhammed'in öfke ile ilgili hadisleri incelendiğinde, öfke anında yapılması gerekenler ve öfke kontrolü ile ilgili ifadeler görülmektedir. Hz. Muhammed öfke ile başa çıkmak için öfke anında yapılması gerekenleri anlattığı hadislerinde; istiaze yapmayı, bedenin konumunu değiştirmeyi, susmayı, abdest almayı ve öfkelenmemeye çalışmayı tavsiye etmiştir. Hz. Muhammed ashabına öfkeli oldukları zaman önemli kararlar almamalarını tavsiye etmiş: *"Sizden biri öfkeli olduğu zaman iki kişi arasında hükmetmesin!*" (Buhârî, Ahkâm, 22; Müslim, Davalar, 16) buyurmuştur. Hz. Muhammed insanların sözlerinde yumuşak huylu olmalarını (Müslim, Birr ve Sıla, 23–74–76), yumuşaklıkla muamele etmelerini (Buhârî, Edeb, 35) ifade etmiş; müminlerin diğer insanlarla olan münasebetlerinde yumuşak huylu,

anlayışlı, hoşgörülü, nazik ve saygılı olmalarını tavsiye etmiştir. Güzel ahlaklı, yumuşak huylu, hoşgörülü ve anlayışlı olmak olaylara bakış açımızı değiştirecektir. Merhametli olmak, acıma duygusuna sahip olmak ve bunu düstur haline getirmek ise olumsuz olaylar karşısındaki bakış açımızı değiştirecektir. Olaylar karşısında sabırlı davranmak ise fiziksel ve ruhsal olarak zarar görmemize mâni olacaktır. Hz. Muhammed, eziyet vermemeyi (Buhârî, Edeb, 31), konuşmada ve iletişimde sevgiyi ve saygıyı öne çıkarmayı ve nefsine hâkim olmayı tavsiye etmiştir (Buhârî, Edeb, 76; Müslim, Birr, 30).

Öfkeli durumdayken bireyin kendisini kontrol etmesini bilmesi onun olgun kişiliğinin ve cesaretinin göstergesidir. Eğer birey kendisini öfkeli durumlarında kontrol edebilirse, o zaman problemlerin üstesinden daha kolay gelebilecek, problemlerini önleyebilecek, amaçlarına daha kolay ulaşacak, Allah'ın ve insanların sevgisini kazanacaktır. Ayrıca öfkeli iken bireyin kendisini kontrol etme becerilerini kullanarak öfkesini kontrol altına alabilmesi bireyin karakterinin ve güçlülüğünün göstergesidir (Al Hashimi, 1997: 223).

İslam dünyasının en önemli mistik hareketini Tasavvuf düşüncesi oluşturmaktadır. Tasavvuf düşüncesinde en önemli olan ise nefse ve nefsin en önemli unsuru olan öfke duygusuna hâkim olmak vardır. Tasavvufta bireyin kalbini öfke, kıskançlık ve haset gibi kötü huylardan ve duygulardan arındırması istenilmektedir. Tasavvufi hayatın başlıca ana prensibi, işlenen günahlardan kurtulma ve nefsin istek ve arzularını terk etme, duygu ve davranışları kontrol etme, değişme, dönüşme, arınma ile mükemmelliğe ulaşmadır (Kayıklık, 2011: 210). Bu noktada tasavvufî yaşantı bireyi hem fizikî ve hem de ahlâkî olarak terbiye etmektedir. Nefsi emmâre düzeyinde içgüdüler, negatif egolar, dengesiz merhamet gibi dürtüleri fark etmeli, onlar bizi kontrol etmeden biz onları kontrol etmeliyiz (Frager, 2014: 216). Tasavvufî yaşantı içerisinde bulunan birey, kendini psikolojik bakımdan daha huzurlu hisseder, çevresiyle ilişkilerinde kardeşlik ve yardımlaşmaya daha da önem verir, his ve duygularında güçlülük ve dindarlaşma arzusunda artış sağlar ve kendini Allah'a bağlı kılma arzusu gelişir (Cengil, 2010). Takva; sadece Allah'ın rızasını kazanmak amacıyla onun korumasına girerek emrettiklerine sımsıkı sarılmak ve yasakladıklarından da olabildiğince sakınmak anlamına gelmektedir. Ayrıca "Takva"

öfkeyi kontrol etme hususunda önemli bir yardımcı unsurdur. Takva; bireyi öfke duygusunun neden olduğu kin, haset, düşmanlık ve intikam gibi olumsuz duygulardan kurtularak hoşgörü ve anlayış duygularını benimsemeye sevk etmektedir (Kutup,1968: 453). Takva; kendinde var olanı karşılıksız verebilmedir.

### 2.8.2. Diğer Dinlerin Öfke Konusuna Yaklaşımı

Hıristiyanlığın kutsal kitabı İncil'de öfkeyi kontrol etmeyi tavsiye eden pek çok ifade bulunmaktadır. Hıristiyanlığa göre insanın öfkesi şeytandan kaynaklanmaktadır. Hıristiyanlık, bireye öfkelendiğinde nazik olmasını ve kendi duygularının farkında olmasını tavsiye etmektedir. Hıristiyanlık inancı, müntesiplerine işledikleri hatalarının bağışlanması hususunda İncil'de: *"Ama ben size diyorum ki, kardeşine karşı öfkelenen her kişi yargılanmayı hak edecek."* (Matta, 5: 22) ifadesiyle, inanç kardeşine karşı öfkeyle hareket edenlerin yargılanacağı ifade edilmiştir. Pavlus'da öfke konusunda: *"Öfkeye kapılınca bunu günaha dönüştürmeyin, öfkenizin üzerine güneş batmasın, İblise fırsat vermeyin* (Pavlus'un Mektupları, Efeslilere Mektup, 4: 26–28) diye ifadede bulunmuştur. Hıristiyanlık inancına göre Tanrı'nın özü sevgidir. Öfke, kin ve düşmanlık gibi kötü duygular ise Şeytan'dan kaynaklanmaktadır. *"Sevmeyen kişi Tanrı'yı tanımaz. Çünkü Tanrı sevgidir."* (Yuhanna'nın Birinci Mektubu, 4: 7–9).*"Tanrı'nın bize olan sevgisini tanıdık ve buna inandık. Tanrı sevgidir. Sevgide yaşayan Tanrı'da yaşar, Tanrı'da onda yaşar."* (Yuhanna'nın Birinci Mektubu, 4: 16).

Yahudiliğe göre öfke; akıl ve duygu yeteneğini zarara uğratır. Yahudiliğin kutsal kitabı Tevrat'ta yer alan ifadelerde Tanrı'nın ve Hz. Süleyman'ın inananlara öfkelerini nasıl kontrol etmeleri hususunda yol gösterdiği yer almaktadır. Tevrat'ta öfkelenmenin akılsızlık olduğu ifade edilmiş olup, bilgili ve akıllı olmanın ve ihtiyatlı olmanın birey için daha iyi olacağı tavsiye edilmiştir (Özdeyişler, 7: 9; 14: 17–29). Öfkeli bireylerin çekişme yaratacağı da ifade edilmiştir (Özdeyişler, 29: 22). Tevrat'ta, öfkelenince nasıl hareket edilmesi gerektiği ile ilgili olarak: "*Ağabeyinin öfkesi dinip sana kızgınlığı geçinceye, ona yaptığını unutuncaya kadar orada kal, birini gönderir, seni getirtirim. Niçin bir günde ikinizden de yoksun kalayım?*" (Yaratılış, Bölüm, 27: 44–45). "*Yakup kendini tutamadı. Lavan'a çıkışarak, suçum*

*ne? diye sordu, ne günah işledim ki böyle öfkeyle peşime takıldın?*" (Yaratılış, Bölüm, 31: 36). "*Lânet olsun öfkelerine, çünkü şiddetlidir. Lânet olsun gazaplarına, çünkü zalimcedir. Onları Yakup'ta bölecek ve İsrail'de dağıtacağım*." (Yaratılış, Bölüm, 49: 7). "*Akılsız hep patlamaya hazırdır, bilgeyse öfkesini dizginler*." (Özdeyişler, Bölüm, 29: 11). Tevrat'ta ve Zebur'da öfke konusuna sıkça değinilmiş ve insanın öfke duygusundan şiddetle kaçınması gerektiği ifade edilmiştir.

Budizm inancında öfke, haklı sebeplere dayansa bile zararlı ve yıkıcı bir duygu olarak görülmektedir (Harvey, 2000: 299). Yine Budizm inancında öfke, bireyin acı çekmesine neden olabileceği için olumsuz bir duygu olarak kabul edilmektedir. Budizm'e göre öfke, düşman olarak görülmektedir. Bununla birlikte sevgi, merhamet ve hoşgörünün yaşanmasına en büyük engel öfkedir. Öfkenin akıl ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri bireyin maneviyatı için tehdit oluşturmaktadır. Öfke kontrolü konusunda Budizm tarafından tavsiye edilen yöntemler bulunmaktadır. Bunlar; motivasyon, değişim isteği, öfkeyi kabullenme, yeni fikirler üretme, yoga teknikleri, yavaşça nefes alıp verme, içsel sakinliğin egemen olması, bireyin kendisini, geçen zamanı ve engellenmenin var olmadığını düşünmesi, yaşam boyu karşılaştığı olaylara akli çözümler bulma konusunda daha cesaretli olma, farkındalık, tepki alışkanlıklarını değiştirme ve gerçekçi olmadır (Levine, 2000: 185–188).

Hinduizm'in kutsal metinlerinde öfke, hile, aldatma ve açgözlülük tüm kötülüklerin ana unsuru olarak görülmektedir (Kolostermaier, 2007: 139). Öfke ve ümitsizliğe kapılmadan yaşamın zorluklarına katlanmak, sabır ve tahammül göstermek Hinduizm inancının temelini oluşturmaktadır. Hinduizm'e göre bir kimse nefsin dünyevî isteklerine katlanır, şehvet ve öfkenin gücünü frenlerse mutlu olur. Böylece birey öfke ve dünyevî isteklerinden arınmış, kemale ermiş, terbiye olmuş ve kurtuluşa ermiştir. Bireyin özgürleşmesi nefis, duygu, düşünce ve aklını kontrol etmesiyle sağlanabilir (Knapp, 2005: 283–339). Hinduizm'e göre bireyin dindarlığı, Bhakti'ye (Tanrısal güce) ulaşmanın önünde engel olan öfke ve şehveti yok etmeye bağlıdır. Çünkü öfke, ruhsal dengeyi ve akıl sağlığını bozmakta, doğru karar almayı ve doğru düşünmeyi engellemektedir. Ayrıca öfke, bireyin duygularında çekememezlik, kıskançlık, zulüm, çirkin ve kaba söz, sabırsızlık, hoşgörüsüzlük, tahammül edememe, adaletsizlik ve hakkı gasp etmeyi içeren kötülükler üretir ve

yaşatır (Sharma, 2003: 78). Hinduizm'in önemli düşünürlerinden Swaminarayan, öfkeyle intikam almayı yasaklamıştır. Ona göre gurur, dindar bireyi aslî görevlerinden uzaklaştırmaktadır. Swaminarayan, sakin düşünce ile öfke ve şiddet sorunlarının çözüleceğini öğretmiştir. Bu sebeple, onun izinden giden dindarlar da saldırganlığı ve şiddeti artıran öfke ve nefretten kaçınmaya özen göstermektedirler (Williams, 1984: 135–137).

### 2.8.3. Dinî Başa Çıkma

Başa çıkma; bir şeye gücü yetmek, üstesinden gelmek anlamına gelmektedir (Parlatır vd., 2000). Başa çıkmayı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olayları anlamlandırması ve yeniden gözden geçirerek neden-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirmesi olarak da ifade etmek mümkündür. Başa çıkma, bireyin yaşama daha iyi bağlanmasını sağlayarak onu her türlü sıkıntılı ve zor durumlar karşısında güçlü kılan, fiziksel ve ruhsal yönden daha huzurlu olmasını sağlayan bir süreçtir.

Pargament ve Brant (1998) dinî başa çıkmayı; dua etme, sonucu erteleme ve işbirlikçi yaklaşım olarak açıklamıştır. Dinin, insanî bir girişim ve çabanın sonucu oluştuğunu, dinî başa çıkmanın ise bireyin karşı karşıya kaldığı stresle yaşam durumlarının üstesinden gelmesinde Tanrı ile işbirliği içinde olması, bireyin dinî inanç ve dinî pratiklerden yararlanması olarak açıklanmıştır (Hood, Hill ve Spilka, 2009). Pargament vd. (2000) sıkıntı, keder ve bunalıma düşme durumunda dinî başa çıkmanın bireyi Tanrı'ya yakınlaştıracağını, bireyi rahatlatacağını ve başkalarıyla ilişkilerinde olumlu yansımaları olacağını ifade etmişlerdir. Pargament ve Brant (1998) dinin, inancın, değerlerin, alışkanlıkların ve ilişkilerin bireyin kişiliğinde gelişim sağladığını ve bireyin kişiliğinin oluşmasına katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Araştırmacılar, bireyin stresle başa çıkma ve sıkıntılarını aşma sürecinde dinî destek almasının daha yararlı olacağını ve daha az sıkıntı ile olayların üstesinden gelebileceğini ifade etmişlerdir (Pargament ve Hill, 2003). Pargament ve Brant (1998), çeşitli araştırma sonuçlarının dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerde dinî başa çıkmanın olumlu etkilerinin olduğunu ve yüksek oranda

motivasyon sağladığını, tıbbi sorunları, kronik rahatsızlıkları bulunan ve özellikle yaşları ilerlemiş bireylere dinin ve inançlarının yaşamlarında yardımcı bir unsur olduğunu; dinî başa çıkmanın fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu, yaşam memnuniyeti sağladığını; dinin ve inancın sorunlarla başa çıkmada etkin rolünün bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Aflakseir ve Coleman (2011), İranlı bir grup üniversite öğrencisinin dinî başa çıkma ölçüsünü tespit etmek amacıyla öğrencilerin dinî uygulamaları, hayırseverliği, Tanrı'ya karşı duyguları, aktif ve pasif dinî başa çıkma tarzları üzerine yaptıkları çalışma sonucunda, İranlı öğrencilerin olumlu dinî başa çıkmayı olumsuz dinî başa çıkmaya göre daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kark vd. (1996) yaptıkları araştırmada, cinsiyetin sağlıkla, mutlulukla ve dindarlaşmayla ilişki olduğunu ve bu durumlara etki edebileceğini, dinî cemaate üyeliğin ise erkeklere oranla kadınların ölüm oranları üzerinde daha büyük bir koruyucu etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Cinsiyet faktörünün inanç üzerinde etkili olduğu, kadınların dinî başa çıkma etkinliğini erkeklere oranla daha fazla kullandıkları ve dinî cemaate üye olan kadınların daha uzun süre yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Krause, Ellison ve Wullf (1998) yaptıkları araştırmada, ABD Presbiteryen Kilisesi din adamları, yaşlılar ve sıradan üyelerin kiliseye bağlılığını incelemişlerdir. Din adamlarının olumsuz etkileşimler karşısında duygusal ve manevî desteğe ihtiyaçları olduğu, olumsuz etkileşim ve duygusal destek sağlanmadığında refah düzeyinin etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bulgular, duygusal desteğin ve olumsuz etkileşimin refah üzerine etkilerinin olduğunu, rahip ve yaşlıların sıradan üyelere göre daha fazla manevî ve duygusal desteğe ihtiyaçları olduğunu ortaya koymaktadır. Pargament vd. (2001) yaptıkları araştırmada, pozitif ve negatif dinî başa çıkma etkilerini kullanarak benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Ayrıca dinî değerlere bağlı bireylerin yaşamlarında fayda gördükleri, öfke ve stresle karşılaştıklarında ise daha az zarar gördükleri sonucuna ulaşılmıştır.

Pargament ve Brant (1998), dinî başa çıkmayı olumlu ve olumsuz olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Ona göre olumlu dinî başa çıkma; insanın Tanrı ile arasında manevî bir bağ ve güvenli bir ilişki kurmasıdır. Olumlu dinî başa çıkma; olumsuz

olaylar karşısında pozitif bir bakış geliştirmeyi, Tanrı'dan manevî destek dilemeyi, işbirlikçi başa çıkmayı, dinî yardımda bulunmayı, affetmeyi, din adamlarının, dinî cemaat mensuplarının desteğini aramayı içermektedir. Pargament, başa çıkmanın olumlu bir kavram olduğunu ifade etmekte ve araştırmacıların genellikle dinin olumlu etkisini incelediklerini belirtmektedir. Ancak ona göre din, her zaman negatif yaşam durumlarıyla baş etmede yapıcı bir rol üstlenmekte ve insanlar üzerinde olumsuz etkide bulunmaktadır. Pargament, cezalandırıcı tanrı algısı, şerre yorma, manevi hoşnutsuzluk, kişilerarası dinî hoşnutsuzluk durumlarının en azından kısa dönemli stres yaşantısı ile olumuz biçimde ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Eğer birey sorunlarıyla başa çıkarken Tanrı'dan yardım talep ediyorsa bu durum, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu katkı sağlayacaktır. Eğer birey karşılaştığı sorunlarla başa çıkmada olumsuz bir dinî başa çıkma süreci benimsemişse bu durumda bedensel ve ruhsal sağlığının olumsuz yönde etkileneceğini söyleyebiliriz.

Olumlu başa çıkma durumunda güven, özgüven ve güçlülük duygusu hâkimken; olumsuz başa çıkmada ise zayıflık, kaygı, endişe ve güçsüzlük duygusu hâkimdir. Olumlu dinî başa çıkmaya sahip bireyler, diğer insanlara karşın olaylar karşısında daha az stresli olduklarından, daha soğukkanlı davranışlar sergileyerek olumsuzluklardan daha az etkilenirler. Geçmiş yaşantıları daha güvenli olanların ve olaylar karşısında dinî başa çıkmayı daha sık kullananların olumsuzluklarla daha kolay başa çıktıkları, geçmiş yaşantılarında güven problemi yaşayanların ve olaylar karşısında dinî başa çıkmayı kullanmayanların ise olumsuzluklarla daha zor başa çıktıkları ve daha fazla problemle karşılaştıkları ifade edilmiştir (Birgegard ve Granqvist, 2004). Güven duygusu fazla olanların daha az öfkelendiklerini, güven duygusu az olanların ise daha fazla öfkelendiklerin söyleyebiliriz.

Mattlin, Wethington ve Kessler (1990), yaşamlarında stresle ve zorluklarla karşı karşıya kalan 1556 evli erkek ve kadından oluşan bir örnek grupta dinî başa çıkma etkinliğinin oranını araştırmışlardır. Dinî başa çıkmanın kayıp durumu incelenmiş, kayıp durumlarında daha düşük depresyon ve anksiyete olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada deneklerden bazılarının stresle uyumlu ilişkili oldukları, bazılarının farklılıklar gösterdiği ve bazılarının da stresle ve zorluklarla başa çıkma yöntemlerinin uygulanmasına yardımcı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca dinî

başa çıkmanın kişinin sevdiği bir kişinin ölümünde, evlilikle ilgili problemlerde, işin kaybedilmesi durumunda, aile bireyleri ve arkadaşların sıkıntıya düştüğü anlarda daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Park, Cohen ve Herb (1990) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, dinî başa çıkma ile duygusal dinî bağlanmanın bireyi hafifletmede ve rahatlatmada oynadığı rolleri incelemişlerdir. Dinî yaşamın rahatlatıcı etkilerinin öğrencilerin mezhepleri vasıtasıyla oluştuğunu, dinî başa çıkma ile duygusal dinî bağlanmanın Protestan öğrencilerde strese ve sıkıntıya karşı korumada yardımcı olduğunu, Katolik öğrencilerde strese ve sıkıntıya karşı korumada hafifletici etkisinin bulunmadığını, ancak Katoliklerdeki dinî başa çıkmanın kontrol edilebilir olduğu ve bireyi depresyona yönelik etkilere karşı koruduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kısaca yapılan araştırmalar, olumlu dinî başa çıkmanın kriz ve travma sürecinde sıklıkla kullanıldığını ve bireye yardımcı olduğunu göstermektedir. Olumlu dinî başa çıkmayı kullanan insanlar aşkın varlık ile güvenli ilişki içindedir, derin manevî bağlardan alınan güç hayata iyimser bakabilmeyi, daha huzurlu, sağlıklı ve başarılı olmayı sağlamaktadır.

Bir başka tanımlama ile dinî başa çıkma; bireylerin öfkeyle ve diğer sorunlarıyla baş edemedikleri durumlarda kendinden üstün bir varlığa sığınma ihtiyacından kaynaklanan bir başa çıkma tarzıdır (Karakaş ve Koç, 2014). Dinî başa çıkma bireyin gündelik hayatında karşılaştığı sıkıntı, zorluk ve problemlerin üstesinden gelmesinde dinden nasıl ve ne düzeyde destek aldığını göstermektedir (Ayten vd., 2012). Bireyin karşılaştığı olumsuz olayları hayra ya da şerre yorması, problemleri çözerken Allah'tan destek alması, din kardeşlerinin varlığı ve desteğiyle kendisini daha güçlü hissetmesi, olumsuzluklar karşısında şikâyet etmemesi ve durumuna şükretmesi bireyin dinî başa çıkmada ruhsal durumuna olumlu etkilediğini ve bireyin yaşam kalitesini artırdığını söyleyebiliriz. Bu durumun bireyin hastalıklarla mücadele aşamasında da etkili olduğunu söyleyebilmek mümkündür (Ayten vd., 2012).

Yaşanan olumsuzluklar karşısında Tanrı'ya sığınmak, bireyin kendini daha olumlu hissetmesini ve kendini daha iyi ifade etmesini sağlar. Yaşadığı olumsuz olaylarla başa çıkamayacağını anlayan birey yardım arar. Böyle durumlarda ilk yardım edici Tanrı'dır. Başka bir ifadeyle birey, Tanrı'ya sığınarak, ondan destek alarak ve zorluklar karşısında sabır ve metanet göstererek olumsuzluklarla başa çıkabilir. Başa

çıkma ve gerçeklerle yüzleşme bireyin manen olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır. Bütün bu nedenlerden dolayı din, hayatın zorluklarıyla mücadele sürecinde etkililiğinin olumlu veya olumsuz değerlendirilmesinde dinî başa çıkmada iyi bir çıkış noktası sağlamaktadır (Ekşi, 2001). Bu tür bir dinî başa çıkma süreci, özellikle fiziksel ve ruhsal açıdan rahatsız olan insanların zorluklarla mücadele azmini artıracak, bireyin iç huzuru elde etmesine, olgunlaşmasına ve mücadele azmi kazanmasına sebep olacaktır (Ayten, 2012). Bireyin karşılaştığı olumsuzlukları, sıkıntıları ve musibetleri Tanrı'nın bir cezalandırması olarak düşünmesi de mümkündür (Ayten ve Sağır, 2014). Bu durumda birey, Tanrı'nın kendisine yardım etmediği duygusuna kapılır, Tanrı'dan kendisine yardım geleceği ümidini keser ve ona öfke duyarak ondan uzaklaşabilir. Bireyin karşılaştığı olumsuz olaylar karşısında hayata tutunmasını sağlayan ve yaşama azmi kazandıran bir sebep varsa, bu durumda bireyi hayatta kalmaya ve yaşama tutunmaya zorlayan mücadele azmi de vardır denilebilir. Dinî inançlar ve değerler bireylere hayata tutunma, olumsuz olaylar ve zorluklar karşısında mücadele azmi kazandırmaktadır.

Gören (2015), down sendromlu çocuğa sahip annelerin bu durumla başa çıkmada kullandıkları dinî başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gören, bu çalışmasında down sendromlu çocuğa sahip annelerin dinî başa çıkma yöntemlerini yoğun olarak kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Gören, down sendromlu çocuğa sahip annelerin kullandığı dinî başa çıkma yöntemlerini; anlam bulma, sosyal destek, erteleyici/tahammül odaklı, ilâhî adalet inancı ve teslimiyet/işbirliği şeklinde beş tema altında incelemiş ve bu durumla başa çıkmada dinî ve manevî öğelerin olumlu ve olumsuz etkide bulunduğunu ifade etmiştir.

### 2.8.4. Öfke ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi

Öfke, bireyin temel duygularından olmasına rağmen çoğu zaman uygun olmayan şekilde ifade edilmekte ve yansıtılmaktadır. Birçok kişi öfkesini ya içine atıp bastırmakta ya da en küçük bir tahrikle öfke patlaması yaşayarak uygun olmayan bir şekilde ifade etmektedir (Morganett, 2005). Pargament vd. (1992) yaptıkları araştırmada, dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin olumsuz olaylarla başa çıkmalarında etkili sonuçlar elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Pargament dinî

değerlerin bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmede etkin rol oynadığını ifade etmiş ve "*dinî başa çıkma*" kavramını önermiştir (Lazarus ve Folkman, 1985, s. 141'den aktaran Özgen, 2014: 64). Hayatta karşılaşılan sıkıntılarla mücadele etmenin birden çok farklı yolu vardır. İnsanların sıkıntılı anlarında aşkın bir yaratıcıya (Allah'a) sığınma istekleri dinî başa çıkma kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Özgen, 2014).

Pargament, Smith, Koenig ve Perez (1998) yaptıkları araştırmada, dinî yöntemlerin (maneviyata yönelme, din kardeşiyle ve din adamları ile işbirliği yapma ve arınma) bireylerin sağlığında olumlu yönde etkili olduğunu, din ve dinî değerlerden uzaklaşmanın (manevi hoşnutsuzluk, Tanrı'nın kendisini cezalandıracağını düşünme, başına gelen olumsuzlukları kötüye yorma) bireylerin sağlığında olumsuz yönde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pargament vd. (2000) yaptıkları araştırmada, bireylerin dine yönelişleri ve dinî ibadetleri yerine getirmeleri (namaz kılma, kiliseye devam vb.), bağışlanma, arınma, maneviyata ve dinî destek alma hususlarına yönelmelerinin olaylarla olumlu başa çıkmada etkili olduğunu, ruhsal tatminsizlik, Tanrı'nın yanında olmadığını ve kendisini cezalandıracağını düşünmenin de olaylarla olumsuz başa çıkmada etkin rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Smith vd. (2000) yaptıkları araştırmada, olaylar karşısında dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan kilise üyelerinin pozitif yönde etkili sonuçlar elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tarakeshwar vd. (2006) yaptıkları araştırmada, stres, öfke ve depresyona maruz kalma durumlarında olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmanın etkili sonuçlar verdiği, fiziksel ve ruhsal sağlığa olumlu katkıda bulunduğu, buna karşın olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmanın fiziksel ve ruhsal sağlığa negatif etkiler oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yekta, Bonab, Malayeri, Zamani ve Pourkarimi (2015) tarafından yapılan araştırmada, duygusal odaklı başa çıkmanın ve dinî odaklı stratejilerin öfkenin azaltılması ile anlamlı korelasyon içerdiğini; ayrıca duygusal odaklı başa çıkmanın öfkeyi dışa yansıtmayı artırdığını; olumlu dinî başa çıkma stratejilerinin ise öfkenin uyarılmasını, kontrol edilmesini, düşmanca tutumların önlenmesini ve öfkenin içe kapatılmasını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Hebert, Zdaniuk, Schulz ve Scheier (2009) tarafından yapılan araştırmada, olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan

ve Allah'a yakınlaşan bireylerin sürekli öfke durumunun daha az olduğu; olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan ve Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünen bireylerin ise sürekli öfke durumunun daha fazla olduğu; olumsuz dinî başa çıkmanın zihinsel sağlığı bozduğu ve depresif belirtilere neden olduğu ifade edilmiştir. Dinî başa çıkmada dinin, bireyin beklentilerine tam anlamıyla cevap verememesi durumu, bireyin dinden memnun olmayacağı sonucunu ortaya koymaktadır. Bu durum, birey için negatif dinî başa çıkma şeklinde değerlendirilebilir.

Öfke durumunun uzun süre devam etmesi halinde ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenmesi kaçınılmaz hale gelebilir. Bireyin ruh sağlığını koruyabilmesi için öfkeyle başa çıkma yollarını dinî açıdan da öğrenmesi gerekmektedir. Gerek rahatlama teknikleri ve gerekse dinin önerdiği diğer yöntemler (oturma ve abdest alma gibi) öfkeyle ve diğer rahatsızlıklarla başa çıkmada önemli yaklaşımlardandır (Yıldırım, 1991). Din, insanın ruhsal ve fiziksel sağlığını koruyan, davranışlarını kontrol etmesini sağlayan en önemli etkendir. Din, yaşamın her anında ve kriz anlarında bireye manevî destek sağlamakta, bu destek sayesinde ise birey öfke, ruhsal çöküntü, umutsuzluk, mutsuzluk, depresyon ve yalnızlık duygularıyla daha kolay başa çıkabilmektedir. Dindarlık ise bireyin hayatına düzen vermekte, sorunlar karşısında kendine hâkim olmasını öğretmektedir. Aynı zamanda din ve dindarlık bireyin olgunlaşmasına da katkı sağlamaktadır (Karslı, 2011: 60).

Dinî uygulamaların da bireyin öfke ile başa çıkmasında etkin rolü vardır. Namaz ibadeti, bireyin benliğini Allah'ın huzurunda rükû ve secde yaptırmak suretiyle alçaltır, öfkeye ve diğer olumsuzluklara neden olan duyguların oluşumuna engel olur. Oruç ibadeti, olaylar karşısındaki sabır ve tahammül gücünü artırır, bireyin öfke, şiddet ve saldırganlık gibi kötü alışkanlıklarını ve negatif duygu ve davranışlarını kontrol etmesinde etkilidir. Ayrıca sabır ve tahammül gücünü artırır, nefsini ve öfkesini kontrol etmesini sağlar. Zekât, toplumsal ekonomik dengeyi sağlayıcı işleviyle ihtiyaç sahiplerinin maddî durumuna katkı sağladığından bireyin daha mutlu ve huzurlu olmasını sağlar. Hac ibadeti, bireyin bütün bireylerle eşit olduğu duygusunu verir. Kurban ibadeti, insanın tabiatında var olan saldırganlık içgüdüsünü, öfke, düşmanlık ve kan akıtma gibi dürtülerini engelleyen bir ibadettir.

İnananların yapacakları farz ibadetlerin yanı sıra nafile ibadetler de ruhsal dayanıklılıklarını artıracaktır. Farz ve nafile ibadetlerin yapılmasının bireye motivasyon sağladığını varsaydığımızda, olumsuz olaylarla dinî başa çıkmada bireye dayanma gücü sağlayacağını söyleyebiliriz. Kur'an da öfkeyi yenme ve affetme davranışı takva ile ilişkilendirilmiştir (Âl-i İmran, 134). Sabır, dindar bireylerin zorluk ve sıkıntılar karşısında başa çıkma süreçlerine yarar sağladığı gibi, bireysel ve dinî gelişimlerine de önemli katkılar sağlayabilmektedir (Doğan, 2014). Zorluklarla ve sıkıntılarla başa çıkmada duanın bireyde pozitif etki oluşturacağı, aynı zamanda bireyin içsel huzurunu da sağlayacağı ve yaşama bağlılığını artıracağı söylenebilir (Yapıcı, 2005). Öfke ve benzeri duygular karşısında bireyin ruh sağlığının korunmasında kader anlayışının da etkili olduğunu söyleyebiliriz. Dinî inancı besleyen kader inancının fonksiyonu bakımından bireyin dinî hayatını aktive eden, ruh sağlığını olumlu yönde iyileştiren ve bunun sonucunda da bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlayan işlevi bulunmaktadır (Karaca, 2006).

Allah'a bağlanma duygusunun bireyin kaygılarını, stresini ve öfkesini azaltıcı etkilere sahip olduğunu da söyleyebiliriz. Dinî başa çıkmada dinin kendine has usullerle (Allah'a yalvarma, yardım isteğinde bulunma ve sığınma gibi) bireye manevî destek sağladığı da söylenebilir. Toplumun, dinî başa çıkma tutumlarını hangi stres düzeyinde ne tür dinî başa çıkma tutumu sergileyeceği konusunda bilgiye ihtiyacının açık olduğu bir gerçektir (Karakaş ve Koç, 2014). İnanca bağlı azmin ve kararlılığın başarının unsuru olacağını söyleyebiliriz. Yaşam olaylarının bireyin inancında ve bireyin gelişmesinde önemli bir unsur olduğu, inancın ve sabrın öfke ve benzeri olumsuz duygularla başa çıkma sürecinde etkili olduğudur (Eryücel, 2013). Bireylerin stresle ve öfkeyle başa çıkmasında dinî tutum ve davranışların önemli bir etkisi vardır ve olumlu sonuçlar meydana getirmektedir (Kavas, 2013). Öfke ile mücadelede ve öfkeyi kontrol altına almada psikolojik yöntemlerin yanında olumlu dinî başa çıkma yöntemleri de bireyin hayatına olumlu katkılar sağlayacaktır (Yeğin, 2010). Bütün bu sonuçlar; olumsuz olaylar karşısında (öfke, stres, depresyon vb.) dine yönelen bireylerin dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmaları halinde karşılaştıkları olumsuzlukları daha kolay atlatabileceklerini; olumsuz olaylar karşısında dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmayan bireylerin ise ruhsal sorunlar yaşayacaklarını ve bunalıma gireceklerini göstermektedir.

# 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yaklaşımı ve modeli, örneklemin belirlenmesi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve toplanan verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

## 3.1. Araştırmanın Yaklaşımı ve Modeli

Araştırmanın yaklaşımı niceldir. Nicel araştırma; olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyan bir araştırma türüdür (Akman, 2014: 10). Araştırmanın modeli ise ilişkiseldir. İlişkisel model ise genellikle birden fazla değişken arasındaki etkileşimlerin belirlenmesinde kullanılır (Karadağ, 2010: 62).

## 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2016 yılında Kastamonu ilinde yaşayan 12 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Örneklemini ise basit tesadüfî örneklem yolu ile belirlenen 619 birey oluşturmaktadır.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla, "Kişisel Bilgi Anketi", "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ve "Dinî Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu kısımda katılımcılara ait (cinsiyet, medenî durum, yaş, öğrenim düzeyi, yaşanılan yer ve aylık gelir düzeyi) ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

### 3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri

Araştırmada Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane (1983) tarafından geliştirilen ve Özer (1994b) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri" kullanılmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin "Sürekli Öfke" alt boyutu 10 madde, "Öfke Tarz" alt boyutu 24 maddedir. Öfke Tarz Ölçeklerinin alt ölçekleri ise kontrol altına alınmış öfke "Öfke Kontrol" 8 madde, dışa vurulan öfke "Öfke Dışa" 8 madde ve içte tutulan öfke "Öfke İçte" 8 maddeden oluşmaktadır (Özer, 1994b: 26–35).

Özer (1994b) tarafından uyarlaması yapılan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri" çeşitli örneklemlere uygulanmıştır. Özer, faktör analizinde temel bileşenler analizi olarak Principal Component Modelini ve daha sonra varimaks rotasyonunu kullanmıştır. Orijinal ölçekteki üç faktörle yapının doğrulandığı görülmüştür. Özer, Öfke Tarz Ölçeklerinin yapı gerçekliğini ortaya koymak için açımlayıcı faktör analizi yapmıştır. Analiz sonucunda orijinal ölçekte olduğu gibi öfke kontrol, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke adı altında üç boyutlu yapı ortaya çıkarmıştır. Ayrıca kriter gerçekliğini test etmiştir. Yapılan testte hipertansiyon hastalarında içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke yüksek bulunmuştur. Özer, ölçeğin güvenilirlik bilgisini test etmek için *Coranbach Alpha* değerini hesaplamıştır. Çeşitli örneklemlerden elde ettiği sonuçlara göre Sürekli Öfke Ölçeğinin *Coranbach Alpha* değerleri 0.67–0.92; Öfke Kontrolü 0.80–0.90; Dışa Yönelik Öfke 0.69–0.91 ve İçe Yönelik Öfke 0.58–0.76;  arasında değişmiştir.

### 3.3.3. Dinî Başa Çıkma Ölçeği

Bu araştırmada Ayten (2012) tarafından geliştirilen "Dinî Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır. Ayten, ölçeği geliştirmede Pargament vd. (2000) tarafından geliştirilen Dinî Başa Çıkma Ölçeğinden yararlanmış ve ölçeğe ilâve sorular da dâhil etmiştir. Ayten, ölçeğin önce pilot çalışmasını yapmış, pilot çalışmada elde ettiği veriler üzerine yaptığı açımlayıcı faktör analizi üzerine faktör puanı düşük olan maddeleri dışarıda bırakarak otuz üç maddelik bir ölçme aracına ulaşılmıştır. Otuz üç maddelik bu ölçek dokuz alt boyutu (Allah'a yönelme, hayra yorma, dinî yakınlaşma, dinî

yalvarma, dinî dönüşüm, dinî istikamet arayışı, manevî hoşnutsuzluk, şerre yorma ve kişiler arası dinî hoşnutsuzluk) içermektedir. Ayrıca bu dokuz alt boyut üst iki alt boyut altında toplanmaktadır. Bu üst iki faktör olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma şeklinde adlandırılmıştır. Ayten, dinî başa çıkma ölçeğinin güvenilirliğini test etmek için ilk olarak iç tutarlılık analizini yapmış sonrasında da ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısını gösteren *Coranbach Alpha* değerlerini bulmuştur. Ölçeğin *Coranbach Alpha* değerleri ise şu şekildedir. Ölçek genel α =,807; fak–1 α=,867; fak–2 α=,840; fak–3 α=,831; fak–4 α=,676; fak–5 α=,613; fak–6 α=,508; fak–7 α=,580; fak–8 α=,521; fak–9 α=,500.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada elde edilen veriler "Kişisel Bilgi Formu", "Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçekleri" ve "Dinî Başa Çıkma Ölçeği" yardımıyla toplanmıştır. Uygulamalar bireylerle tek tek görüşülerek gerçekleştirilmiş ve bireylerin veri toplama araçlarını cevaplamaları ortalama 20 dakika kadar sürmüştür. Uygulama başından sonuna kadar araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Araştırma için deneklere 700 adet anket formu dağıtılmış ve bu anketlerin 639 tanesi geri dönmüştür. Geri dönüşü sağlanan 619 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin puanlama işlemine geçilmiş, eksik, hatalı ve özensiz doldurulan formlar puanlama işlemine dâhil edilmemiştir. Puanlama işlemi tamamlandıktan sonra elde edilen ham veriler SPSS 22.0 istatistik paket programına girilmiş ve istatistiksel çözümlemeler bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel çözümlemelerde öncelikle bireylerin Kişisel Bilgi Formundaki sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda katılımcıların genel yapısının yüzdelik dağılımı çıkartılmış, ayrıca tüm katılımcıların kullanılan iki ölçme aracından aldıkları puanların ortalama (x) ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır. Yaptığımız araştırmada elde edilen verilerin analizinde ise F testi, T testi ve Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

# 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde; araştırma örnekleminin demografik özelliklerine ait bulgular; sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile demografik değişkenlere ait bulgular; dinî başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular; sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile dinî başa çıkma arasındaki ilişkilere ait bulgulara ilişkin bilgiler sunulmuştur.

## 4.1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan örneklemin demografik değişkenlerine ait yüzde ve frekanslar sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

### 4.1.1. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Tablo 1. Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımı

| Cinsiyet | N | % |
|---|---|---|
| Erkek | 422 | 68,2 |
| Kadın | 197 | 31,8 |
| Toplam | 619 | 100 |

Tablo 1'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan örneklem grubunun 422'sini (%68,2) erkekler ve 197'sini (%31,8) kadınlar oluşturmaktadır.

### 4.1.2. Örneklem Grubunun Medenî Duruma Göre Dağılımı

Tablo 2. Örneklem grubunun medenî duruma göre dağılımı

| Medenî Durum | N | % |
|---|---|---|
| Evli | 391 | 63,2 |
| Bekâr | 228 | 36,8 |
| Toplam | 619 | 100 |

Tablo 2'de görüldüğü gibi, örneklem grubunun 391'ini (%63,2) evliler ve 228'ini (%36,8) bekârlar oluşturmaktadır.

### 4.1.3. Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı

Tablo 3. Örneklem grubunun yaşa göre dağılımı

| Yaş Grupları | N | % |
|---|---|---|
| 12–21 | 126 | 20,4 |
| 22–40 | 234 | 37,8 |
| 41–60 | 200 | 32,3 |
| 61–85 | 59 | 9,5 |
| Toplam | 619 | 100 |

Tablo 3'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan örneklem grubunun 126'sı (%20,4) 12–21 yaş aralığında, 234'ü (%37,8) 22–40 yaş aralığında, 200'ü (%32,3) 41–60 yaş aralığında ve 59' u ise (%9,5) 61–85 yaş aralığında bulunmaktadır.

### 4.1.4. Örneklem Grubunun Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımı

Tablo 4. Örneklem grubunun öğrenim düzeyine göre dağılımı

| Öğrenim Düzeyi | N | % |
|---|---|---|
| İlköğretim | 163 | 26,3 |
| Lise | 224 | 36,2 |
| Üniversite | 232 | 37,5 |
| Toplam | 619 | 100 |

Tablo 4'de görüldüğü gibi, örneklem grubunun 163'ü (%26,3) ilköğretim, 224'ü (%36,2) lise ve 232'si (37,5) üniversite düzeyinde öğrenim görenlerden oluşmaktadır.

### 4.1.5. Örneklem Grubunun Yaşanılan Yere Göre Dağılımı

Tablo 5. Örneklem grubunun yaşanılan yere göre dağılımı

| Yaşanılan Yer | N | % |
|---|---|---|
| Şehir | 450 | 72,7 |
| İlçe | 37 | 6 |
| Köy | 132 | 21,3 |
| Toplam | 619 | 100 |

Tablo 5'de görüldüğü gibi, örneklem grubunun 450' si (%72,7) şehir merkezinde, 37' si (%6) ilçede ve 132' sinin (%21,3) köylerde yaşadığı görülmektedir.

### 4.1.6. Örneklem Grubunun Aylık Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Tablo 6. Örneklem grubunun aylık gelir düzeyine göre dağılımı

| Aylık Gelir Düzeyi | N | % |
|---|---|---|
| 0–1300 TL. | 212 | 34,3 |
| 1301–2500 TL. | 244 | 39,4 |
| 2501–3500 TL. | 138 | 22,3 |
| 3501 TL. ve üzeri | 25 | 4 |
| Toplam | 619 | 100 |

Tablo 6'da görüldüğü gibi, örneklem grubunun 212'sinin (%34,3) 0–1300 TL. arası aylık gelirleri olduğu, 244'ünün (%39,4) 1301–2500 TL. arası aylık gelirleri olduğu, 138' inin (%22,3) 2501–3500 TL. arası aylık gelirleri olduğu ve 25' inin (%4) 3501TL. ve üzeri aylık gelirleri oldukları görülmektedir.

### 4.1.7. Örneklem Grubunun Sürekli Öfke Düzeyi Skorları

Tablo 7. Örneklem grubunun sürekli öfke düzeyi skorları

| N | Min. | Max. | X | Ss |
|---|---|---|---|---|
| 619 | 1 | 4 | 1,86 | 0,56 |

### 4.1.8. Örneklem Grubunun Öfke Kontrol Düzeyi Skorları

Tablo 8. Örneklem grubunun öfke kontrol düzeyi skorları

| N | Min. | Max. | X | Ss |
|---|---|---|---|---|
| 619 | 1 | 4 | 2,99 | 0,75 |

### 4.1.9. Örneklem Grubunun Dışa Yönelik Öfke Düzeyi Skorları

Tablo 9. Örneklem grubunun dışa yönelik öfke düzeyi skorları

| N | Min. | Max. | X | Ss |
|---|---|---|---|---|
| 619 | 1 | 3,75 | 1,72 | 0,49 |

### 4.1.10. Örneklem Grubunun İçe Yönelik Öfke Düzeyi Skorları

Tablo 10. Örneklem grubunun içe yönelik öfke düzeyi skorları

| N | Min. | Max. | X | Ss |
|---|---|---|---|---|
| 619 | 1 | 3,5 | 1,79 | 0,44 |

### 4.1.11. Örneklem Grubunun Olumlu Dinî Başa Çıkma Düzeyi Skorları

Tablo 11. Örneklem grubunun olumlu dinî başa çıkma düzeyi skorları

| N | Min. | Max. | X | Ss |
|---|---|---|---|---|
| 619 | 2,60 | 5 | 4,41 | 0,47 |

### 4.1.12. Örneklem Grubunun Olumsuz Dinî Başa Çıkma Düzeyi Skorları

Tablo 12. Örneklem grubunun olumsuz dinî başa çıkma düzeyi skorları

| N | Min. | Max. | X | Ss |
|---|---|---|---|---|
| 619 | 1 | 3,62 | 2,21 | 0,34 |

## 4.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

### 4.2.1. Sürekli Öfke ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

#### 4.2.1.1. *Sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki*

Tablo 13. Sürekli öfke puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | SS | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek | 422 | 17,83 | 5,37 | 617 | -5,27 | ,000 |
| Kadın | 197 | 20,36 | 5,92 | | | |

Tablo 13'de görüldüğü üzere, sürekli öfke puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-5,27; p<.00). Bu farklılık, erkeklerin sürekli öfke düzeylerinin kadınlara göre daha düşük düzeyde olduğunu

göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin sürekli öfke düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez A1'i desteklememektedir.

#### 4.2.1.2. *Sürekli öfke ile medenî durum arasındaki ilişki*

Tablo 14. Sürekli öfke puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları

| Medenî Durum | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Evli | 391 | 17,71 | 4,98 | 617 | -5,41 | ,000 |
| Bekâr | 228 | 20,22 | 6,40 | | | |

Tablo 14'de görüldüğü üzere, sürekli öfke puanlarının katılımcıların medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-5,41; p<.00). Bu farklılık, evlilerin sürekli öfke düzeylerinin bekârlara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin sürekli öfke düzeyleri bekârlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez A2'yi desteklemektedir.

#### 4.2.1.3. *Sürekli öfke ile yaş arasındaki ilişki*

Tablo 15. Sürekli öfke puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 12-21 yaş | 126 | 21,62 | 6,19 | Gruplar arası | 1750,354 | 3 | 583,451 | 19,774 | ,000 | 1-2,3,4; |
| 2. 22-40 yaş | 234 | 18,73 | 5,71 | Gruplar içi | 18146,027 | 615 | 29,506 | | | 2-3,4; |
| 3. 41-60 yaş | 200 | 17,24 | 4,53 | Toplam | 19896,381 | 618 | | | | |
| 4. 61-85 yaş | 59 | 16,64 | 5,33 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 18,64 | 5,67 | | | | | | | |

Tablo 15'de görüldüğü üzere, katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F[3, 615]=19,774 p<.00.). Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 12–21 yaş grubu ile diğer yaş grupları (2–3–4. grup) arasındaki farklılık 12–21 yaş grubu aleyhine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Benzer biçimde 22–40 yaş grubu ortalaması ile 41–60 ve 61–85 yaş grubu ortalaması

arasındaki fark 22–40 yaş grubu aleyhine farklılaşmaktadır. 41–60 ile 61 ve üstü grupları arasında öfke düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu sonuç 12–21 yaş grubundakilerin sürekli öfke düzeylerinin en yüksek olduğunu göstermekte olup, bunu 22–40 yaş aralığının takip ettiği görülmektedir. Buradan hareketle yaş ilerlerken sürekli öfke düzeyinin azalma gösterdiği ifade edilebilir. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin sürekli öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez A3'ü desteklemektedir.

#### 4.2.1.4. *Sürekli öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 16. Sürekli öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. İlköğretim | 163 | 17,82 | 5,25 | Gruplar arası | 192,420 | 2 | 96,210 | 3,008 | ,050 | |
| 2. Lise | 224 | 19,25 | 6,01 | Gruplar içi | 19703,961 | 616 | 31,987 | | | |
| 3. Üniversite | 232 | 18,62 | 5,57 | Toplam | 19896,381 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 18,64 | 5,67 | | | | | | | |

Tablo 16'daki sonuçlara göre, katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($F[2, 616]=3,008$, $p=.05.$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda, farklılığın ilköğretim düzeyinde öğrenime sahip olanlar lehine, lise ve üniversite düzeyinde öğrenime sahip olanlardan anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Yani sürekli öfke düzeyi en düşük olan grup, ilköğretim düzeyinde öğrenime sahip olan gruptur. Bunu üniversite düzeyinde öğrenime sahip olanlar izlerken, sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grup lise düzeyinde eğitime sahip olanlardır. Ancak öğrenimi lise düzeyinde olan kişilerle üniversite düzeyinde öğrenime sahip olan kişilerin sürekli öfke puanları arasındaki fark anlamlı değildir. Ayrıca öğrenim düzeyi ile sürekli öfke arasında doğrusal değil eğrisel bir ilişki görülmektedir. Bu sonuç, "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin sürekli öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez A4'ü desteklememektedir.

#### 4.2.1.5. *Sürekli öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki*

Tablo 17. Sürekli öfke puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şehir | 450 | 18,81 | 5,80 | Gruplar arası | 193,668 | 2 | 96,834 | 3,027 | ,049 | |
| 2. İlçe | 37 | 19,91 | 5,77 | Gruplar içi | 19702,713 | 616 | 31,985 | | | |
| 3. Köy | 132 | 17,68 | 5,07 | Toplam | 19896,381 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 18,64 | 5,67 | | | | | | | |

Tablo 17'de görüldüğü üzere, katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşanılan yerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F[2, 616]=3,027, p<.05). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonucunda grupların aritmetik ortalamalarının birbirine yakın olması nedeniyle anlamlılık farkının hangi gruptan kaynaklandığı tespit edilememiştir. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların sürekli öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez A5'i desteklemektedir.

#### 4.2.1.6. *Sürekli öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 18. Sürekli öfke puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 0–1300 TL. | 212 | 20,25 | 6,40 | Gruplar arası | 1123,800 | 3 | 374,600 | 12,272 | ,000 | 1-2 |
| 2. 1301–2500 TL. | 244 | 17,12 | 4,69 | Gruplar içi | 18772,581 | 615 | 30,525 | | | |
| 3. 2501–3500 TL. | 138 | 18,73 | 4,95 | Toplam | 19896,381 | 618 | | | | |
| 4. 3501 TL. ve üz. | 25 | 19,32 | 7,64 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 18,64 | 5,67 | | | | | | | |

Tablo 18'de görüldüğü üzere, katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F[3, 615]=12,272, p<.000). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonucunda, aylık geliri 0–1300 TL. aralığında olanların sürekli öfke düzeylerinin aylık geliri 1301–2500 TL. aralığında olanlardan anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Diğer gruplar arasındaki fark anlamlı çıkmamıştır. Aylık geliri 1301–2500 TL. aralığında olanların sürekli öfke düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri

arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların sürekli öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksektir.” şeklindeki hipotez A6’yı kısmen desteklemektedir.

### 4.2.2. Öfke İfade Tarzları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

#### 4.2.2.1. *Öfke kontrolü ile demografik değişkenler arasındaki ilişki*

##### 4.2.2.1.1. *Öfke kontrolü ile cinsiyet arasındaki ilişki*

Tablo 19. Öfke kontrol puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek | 422 | 24,83 | 6,26 | 617 | 5,447 | ,000 |
| Kadın | 197 | 22,07 | 4,93 | | | |

Tablo 19’da görüldüğü üzere, öfke kontrol puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=5,447$; $p<.00$). Bu farklılık, erkeklerde öfke kontrol düzeyinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç “Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin öfke kontrol düzeyleri kadınlara göre daha düşüktür.” şeklindeki hipotez B1’i desteklememektedir.

##### 4.2.2.1.2. *Öfke kontrolü ile medenî durum arasındaki ilişki*

Tablo 20. Öfke kontrol puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları

| Medenî Durum | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Evli | 391 | 24,96 | 6,05 | 617 | 5,603 | ,000 |
| Bekâr | 228 | 22,22 | 5,52 | | | |

Tablo 20’de görüldüğü üzere, öfke kontrol puanlarının katılımcıların medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları

arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=5,603; p<.00). Bu farklılık, evlilerin öfke kontrol düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin öfke kontrol düzeyleri bekârlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez B2'yi desteklemektedir.

#### 4.2.2.1.3. *Öfke kontrolü ile yaş arasındaki ilişki*

Tablo 21. Öfke kontrol puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 12-21 yaş | 126 | 20,92 | 5,32 | Gruplar arası | 3022,870 | 3 | 1007,623 | 32,135 | ,000 | 1-2,3,4; |
| 2. 22-40 yaş | 234 | 23,03 | 5,52 | Gruplar içi | 19284,038 | 615 | 31,356 | | | 2-3,4; |
| 3. 41-60 yaş | 200 | 25,69 | 5,92 | Toplam | 22306,908 | 618 | | | | 3-4 |
| 4. 61-85 yaş | 59 | 28,20 | 5,29 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 23,95 | 6,00 | | | | | | | |

Tablo 21'de görüldüğü üzere, katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F[3, 615]=32,135, p<.00.). Yaş grupları arasındaki farklılığın hangi yaş grubu arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 12–21 yaş grubu ile diğer yaş grupları (2–3–4. grup) arasındaki farklılık 12–21 yaş grubu aleyhine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. 22–40 grubu ile 41–60 yaş grubu ve 61–85 yaş grubu arasındaki farklılık 22–40 yaş grubu aleyhine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 41–60 yaş grubu ile 61–85 yaş grubu arasındaki fark ise 41–60 yaş grubu aleyhine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu sonuç 61–85 yaş grubunda olanların öfke kontrol düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin öfke kontrol düzeyleri ileri yaştakilere göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez B3'ü desteklemektedir.

#### 4.2.2.1.4. *Öfke kontrolü ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 22. Öfke kontrol puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. İlköğretim | 163 | 26,07 | 6,07 | Gruplar arası | 997,634 | 2 | 498,817 | 14,420 | ,000 | 1-2,3 |
| 2. Lise | 224 | 23,33 | 6,02 | Gruplar içi | 21309,274 | 616 | 34,593 | | | |
| 3. Üniversite | 232 | 23,07 | 5,59 | Toplam | 22306,908 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 23,95 | 6,00 | | | | | | | |

Tablo 22'deki sonuçlar, katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($F[2, 616]=14,420$ $p<.00$.). Öfke kontrolü ile öğrenim grupları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, ilköğretim düzeyinde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeylerinin, lise düzeyinde öğrenim görenlere ve üniversite düzeyinde öğrenim görenlere kıyasla yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez B4'ü desteklememektedir.

#### 4.2.2.1.5. *Öfke kontrolü ile yaşanılan yer arasındaki ilişki*

Tablo 23. Öfke kontrol puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şehir | 450 | 24,03 | 5,98 | Gruplar arası | 125,238 | 2 | 62,619 | 1,739 | ,177 | |
| 2. İlçe | 37 | 22,18 | 5,42 | Gruplar içi | 22181,670 | 616 | 36,009 | | | |
| 3. Köy | 132 | 24,18 | 6,20 | Toplam | 22306,908 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 23,95 | 6,00 | | | | | | | |

Tablo 23'deki sonuçlar, katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı farkın olmadığını göstermektedir ($F[2, 616]= 1,739$, $p>.05$.). Bu sonuç, "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların öfke kontrol düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez B5'i desteklememektedir.

#### 4.2.2.1.6. *Öfke kontrolü ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 24. Öfke kontrol puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 0-1300 TL. | 212 | 22,02 | 5,57 | Gruplar arası | 1692,351 | 3 | 564,117 | 16,829 | ,000 | 1-2; |
| 2. 1301-2500 TL. | 244 | 25,86 | 5,95 | Gruplar içi | 20614,557 | 615 | 33,520 | | | 2-3 |
| 3. 2501-3500 TL. | 138 | 23,65 | 5,69 | Toplam | 22306,908 | 618 | | | | |
| 4. 3501 TL. ve üz. | 25 | 23,44 | 6,50 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 23,95 | 6,00 | | | | | | | |

Tablo 24'deki sonuçlar, katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (F[3, 615]=16,829 p<.00.). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre; aylık gelir düzeyi 0–1300 TL. aralığında olanların öfke kontrol düzeylerinin, aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların öfke kontrol düzeylerinin ise aylık gelir düzeyi 2501–3500 TL. aralığında olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların öfke kontrol düzeyi puanları diğerlerinden daha yüksektir. Bu sonuç "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların öfke kontrol düzeyleri aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha düşüktür" şeklindeki hipotez B6'yı kısmen desteklemektedir.

### 4.2.2.2. *Dışa yönelik öfke ile demografik değişkenler arasındaki ilişki*

#### 4.2.2.2.1. *Dışa yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki*

Tablo 25. Dışa yönelik öfke puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek | 422 | 13,47 | 4,03 | 617 | -2,780 | ,006 |
| Kadın | 197 | 14,42 | 3,76 | | | |

Tablo 25'de görüldüğü üzere, dışa yönelik öfke puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-2,780; p<.00). Bu

farklılık, erkeklerin dışa yönelik öfke düzeylerinin kadınlara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin dışa yönelik öfke düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez C1'i desteklememektedir.

#### 4.2.2.2.2. *Dışa yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişki*

Tablo 26. Dışa yönelik öfke puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları

| Medenî Durum | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Evli | 391 | 13,31 | 3,75 | 617 | -3,863 | ,000 |
| Bekâr | 228 | 14,57 | 4,21 | | | |

Tablo 26'da görüldüğü üzere, dışa yönelik öfke puanlarının katılımcıların medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-3,863; p<.00). Bu farklılık, evlilerin dışa yönelik öfke düzeylerinin bekârlara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin dışa yönelik öfke düzeyleri bekârlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez C2'yi desteklemektedir.

#### 4.2.2.2.3. *Dışa yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişki*

Tablo 27. Dışa yönelik öfke puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 12-21 yaş | 126 | 15,24 | 4,41 | Gruplar arası | 672,269 | 3 | 224,090 | 15,185 | ,000 | 1-3,4; |
| 2. 22-40 yaş | 234 | 14,18 | 3,87 | Gruplar içi | 9075,851 | 615 | 14,757 | | | 2-3,4 |
| 3. 41-60 yaş | 200 | 12,97 | 3,41 | Toplam | 9748,120 | 618 | | | | |
| 4. 61-85 yaş | 59 | 11,79 | 3,74 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 13,78 | 3,97 | | | | | | | |

Tablo 27'deki sonuçlar, katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (F[3, 618]=15,185, p<.00.).

Yaş grupları arasındaki farklılığının hangi yaş grubu arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 12–21 yaş grubundakilerin dışa yönelik öfke düzeylerinin; 41–60 yaş grubu ve 61–85 yaş grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. 22–40 yaş grubunun dışa yönelik öfke düzeylerinin; 41–60 yaş grubu ve 61–85 yaş grubuna göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin dışa yönelik öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez C3'ü desteklemektedir.

#### 4.2.2.2.4. *Dışa yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 28. Dışa yönelik öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. İlköğretim | 163 | 12,71 | 3,57 | Gruplar arası | 250,369 | 2 | 125,184 | 8,119 | ,001 | 1-2,3 |
| 2. Lise | 224 | 14,19 | 4,45 | Gruplar içi | 9497,751 | 616 | 15,418 | | | |
| 3. Üniversite | 232 | 14,12 | 3,61 | Toplam | 9748,120 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 13,78 | 3,97 | | | | | | | |

Tablo 28'deki sonuçlar, katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (F[2, 616]=8,119, p<.00.). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, ilköğretim düzeyinde öğrenimi görenlerin dışa yönelik öfke düzeylerinin, lise düzeyinde öğrenimi görenler ve üniversite düzeyinde öğrenim görenlere kıyasla anlamlı şekilde düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin dışa yönelik öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez C4'ü desteklememektedir.

#### 4.2.2.2.5. *Dışa yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki*

Tablo 29. Dışa yönelik öfke puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şehir | 450 | 13,95 | 4,07 | Gruplar arası | 97,181 | 2 | 48,590 | 3,101 | ,046 | |
| 2. İlçe | 37 | 14,32 | 3,22 | Gruplar içi | 9650,939 | 616 | 15,667 | | | |
| 3. Köy | 132 | 13,03 | 3,72 | Toplam | 9748,120 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 13,78 | 3,97 | | | | | | | |

Tablo 29'daki sonuçlar, katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğunu göstermektedir (F[2, 616]= 3,101, p<.05.). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonucuna göre grupların puanlarının birbirine yakın olduğundan gruplar arasında anlamlı farka ulaşılamamıştır. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların dışa yönelik öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez C5'i desteklemektedir.

#### 4.2.2.2.6. *Dışa yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 30. Dışa yönelik öfke puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 0-1300 TL. | 212 | 14,40 | 4,19 | Gruplar arası | 287,088 | 3 | 95,696 | 6,221 | ,000 | 1-2; |
| 2. 1301-2500 TL. | 244 | 12,94 | 3,49 | Gruplar içi | 9461,032 | 615 | 15,384 | | | 2-3; |
| 3. 2501-3500 TL. | 138 | 14,15 | 4,00 | Toplam | 9748,120 | 618 | | | | |
| 4. 3501 TL. ve üz. | 25 | 14,60 | 4,98 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 13,78 | 3,97 | | | | | | | |

Tablo 30'daki sonuçlar, katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir, (F[3, 615]=6,221, p<.00.). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi 0–1300 TL. aralığında olanların dışa yönelik öfke düzeyleri, aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanlarla kıyaslandığında, aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların dışa yönelik öfke düzeyleri, aylık gelir düzeyi 2501–3500 TL. aralığında olanlarla kıyaslandığında, aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların dışa yönelik öfke düzeyleri en düşük düzeydedir. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların dışa yönelik öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez C6'yı desteklememektedir.

#### 4.2.2.3. *İçe yönelik öfke ile demografik değişkenler arasındaki ilişki*

##### 4.2.2.3.1. *İçe yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki*

Tablo 31. İçe yönelik öfke puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek | 422 | 13,94 | 3,35 | 617 | -4,140 | ,000 |
| Kadın | 197 | 15,19 | 3,79 | | | |

Tablo 31'de görüldüğü üzere, içe yönelik öfke puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-4,140; p<.00). Bu farklılık, erkeklerin içe yönelik öfke düzeylerinin kadınlara oranla daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin içe yönelik öfke düzeyleri kadınlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez D1'i desteklemektedir.

##### 4.2.2.3.2. *İçe yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişki*

Tablo 32. İçe yönelik öfke puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları

| Medenî Durum | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Evli | 391 | 13,31 | 3,38 | 617 | -3,422 | ,001 |
| Bekâr | 228 | 14,57 | 3,71 | | | |

Tablo 32'de görüldüğü üzere, içe yönelik öfke puanlarının katılımcıların medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-3,422; p<.00). Bu farklılık, evlilerin içe yönelik öfke düzeylerinin bekârlara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin içe yönelik öfke düzeyleri bekârlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez D2'yi desteklememektedir.

#### 4.2.2.3.3. *İçe yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişki*

Tablo 33. İçe yönelik öfke puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 12-21 yaş | 126 | 15,34 | 3,81 | Gruplar arası | 336,617 | 3 | 112,206 | 9,294 | ,000 | 1-3,4; |
| 2. 22-40 yaş | 234 | 14,61 | 3,66 | Gruplar içi | 7424,459 | 615 | 12,072 | | | 2-4 |
| 3. 41-60 yaş | 200 | 13,84 | 3,17 | Toplam | 7761,076 | 618 | | | | |
| 4. 61-85 yaş | 59 | 12,79 | 2,82 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 14,34 | 3,54 | | | | | | | |

Tablo 33'deki sonuçlar, katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (F[3, 615]=9,294, p<.00.). İçe yönelik öfke düzeyi ile yaş grupları arasındaki farklılığının hangi yaş grubu arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 12–21 yaş grubundakilerin içe yönelik öfke düzeylerinin; 41–60 yaş grubu ve 61–85 yaş grubundakilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. 22–40 yaş grubundakilerin içe yönelik öfke düzeylerinin 61–85 yaş grubundakilere göre kıyaslandığında ise 61–85 yaş grubundakilerin içe yönelik öfke düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin içe yönelik öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez D3'ü desteklememektedir.

#### 4.2.2.3.4. *İçe yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 34. İçe yönelik öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. İlköğretim | 163 | 13,36 | 3,04 | Gruplar arası | 217,408 | 2 | 108,704 | 8,877 | ,000 | 1-2,3 |
| 2. Lise | 224 | 14,55 | 3,89 | Gruplar içi | 7543,668 | 616 | 12,246 | | | |
| 3. Üniversite | 232 | 14,81 | 3,38 | Toplam | 7761,076 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 14,34 | 3,54 | | | | | | | |

Tablo 34'deki sonuçlar, katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (F[2, 616]=8,877, p<.00.). İçe yönelik öfke düzeyi ile öğrenim grupları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, ilköğretim düzeyinde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeylerinin, lise ve üniversite düzeyinde

öğrenim görenlere göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez D4'ü desteklemektedir.

#### 4.2.2.3.5. *İçe yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki*

Tablo 35. İçe yönelik öfke puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şehir | 450 | 14,44 | 3,58 | Gruplar arası | 38,066 | 2 | 196033 | 1,518 | ,220 | |
| 2. İlçe | 37 | 14,70 | 2,96 | Gruplar içi | 7723,010 | 616 | 12,537 | | | |
| 3. Köy | 132 | 13,87 | 3,52 | Toplam | 7761,076 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 14,34 | 3,54 | | | | | | | |

Tablo 35'deki sonuçlar, katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı farkın olmadığını göstermektedir, ($F[2, 616]= 1,518$, $p>.05$). Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların içe yönelik öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez D5'i desteklememektedir.

#### 4.2.2.3.6. *İçe yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 36. İçe yönelik öfke puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 0-1300 TL. | 212 | 14,86 | 3,66 | Gruplar arası | 249,572 | 3 | 83,191 | 6,811 | ,000 | 1-2; |
| 2. 1301-2500 TL. | 244 | 13,56 | 3,23 | Gruplar içi | 7511,504 | 615 | 12,214 | | | 2-3; |
| 3. 2501-3500 TL. | 138 | 14,73 | 3,30 | Toplam | 7761,076 | 618 | | | | |
| 4. 3501 TL. ve üz. | 25 | 15,32 | 5,10 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 14,34 | 3,54 | | | | | | | |

Tablo 36'daki sonuçlar, katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($F[3, 615]=6,811$, $p<.00$.). İçe yönelik öfke düzeyi ile aylık gelir grupları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi 0–1300 TL. aralığında olanlarla aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların içe yönelik öfke düzeyleri kıyaslandığında, aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL.

aralığında olanların lehine anlamlı olduğu görülmektedir. Aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların içe yönelik öfke düzeyleri, aylık gelir düzeyi 2501–3500 TL. aralığında olanlar ve aylık gelir düzeyi 3501 TL. ve üzerinde olanlarla kıyaslandığında ise aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanların lehine anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların içe yönelik öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez D6'yı desteklemektedir.

## 4.3. Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

### 4.3.1. Olumlu Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

#### 4.3.1.1. *Olumlu dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişki*

Tablo 37. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek | 422 | 112,90 | 11,26 | 617 | 8,497 | ,000 |
| Kadın | 197 | 104,68 | 11,07 | | | |

Tablo 37'de görüldüğü üzere, olumlu dinî başa çıkma puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=8,497; p<.00). Bu farklılık, erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri kadınlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez E1'i desteklememektedir.

#### 4.3.1.2. *Olumlu dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişki*

Tablo 38. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları

| Medenî Durum | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Evli | 391 | 113,56 | 9,93 | 617 | 9,682 | ,000 |
| Bekâr | 228 | 104,66 | 12,69 | | | |

Tablo 38'de görüldüğü üzere, olumlu dinî başa çıkma puanlarının katılımcıların medenî durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=9,682; p<.00). Bu farklılık, evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri bekârlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez E2'yi desteklemektedir.

#### 4.3.1.3. *Olumlu dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişki*

Tablo 39. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 12-21 yaş | 126 | 102,56 | 11,79 | Gruplar arası | 14604,810 | 3 | 4868,270 | 41,623 | ,000 | 1-2,3,4; |
| 2. 22-40 yaş | 234 | 109,12 | 12,20 | Gruplar içi | 71930,278 | 615 | 116,960 | | | 2-3,4 |
| 3. 41-60 yaş | 200 | 114,12 | 9,57 | Toplam | 86535,089 | 618 | | | | |
| 4. 61-85 yaş | 59 | 118,36 | 5,21 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 110,28 | 11,83 | | | | | | | |

Tablo 39'daki sonuçlar, katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (F[3, 615]= 41,623, p<.00.). Olumlu dinî başa çıkma ile yaş grupları arasındaki farklılığının hangi yaş grubu arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 12–21 yaş grubundakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin; 22–40 yaş grubundakiler, 41–60 yaş grubundakiler ve 61–85 yaş grubundakilere göre anlamlı biçimde düşük olduğu görülmüştür. 22–40 yaş grubundakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin 41–60 yaş grubu ve 61–85 yaş grubundakilerden anlamlı biçimde düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma

düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ileri yaştakilere göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez E3'ü desteklemektedir.

#### 4.3.1.4. *Olumlu dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 40. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. İlköğretim | 163 | 113,92 | 9,39 | Gruplar arası | 3024,443 | 2 | 1512,221 | 11,155 | ,000 | 1-2,3 |
| 2. Lise | 224 | 108,52 | 13,03 | Gruplar içi | 83510,646 | 616 | 135,569 | | | |
| 3. Üniversite | 232 | 109,43 | 11,64 | Toplam | 86535,089 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 110,28 | 11,83 | | | | | | | |

Tablo 40'daki sonuçlar, katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($F[2, 616]= 11,155$, $p<.00.$). Olumlu dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, ilköğretim düzeyinde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim görenlere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Lise ve üniversite düzeyinde öğrenim görmüş olanlar arasında olumlu dinî başa çıkma düzeyi açısından aritmetik ortalamalar arasındaki fark anlamlı düzeye ulaşamamıştır. Bu sonuç "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez E4'ü desteklememektedir.

#### 4.3.1.5. *Olumlu dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişki*

Tablo 41. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şehir | 450 | 109,66 | 11,87 | Gruplar arası | 3427,585 | 2 | 1713,792 | 12,703 | ,000 | 1-2,3; |
| 2. İlçe | 37 | 104,27 | 13,97 | Gruplar içi | 83107,504 | 616 | 134,915 | | | 2-3 |
| 3. Köy | 132 | 114,09 | 9,85 | Toplam | 86535,089 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 110,28 | 11,83 | | | | | | | |

Tablo 41'deki sonuçlar, katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (F[2, 616]= 12,703, p<.00.). Olumlu dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin, köyde yaşayanlardan düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez E5'i desteklemektedir.

#### 4.3.1.6. *Olumlu dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 42. Olumlu dinî başa çıkma puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 0-1300 TL. | 212 | 106,02 | 10,90 | Gruplar arası | 6345,322 | 3 | 2115,107 | 16,221 | ,000 | 1-2,3 |
| 2. 1301-2500 TL. | 244 | 113,26 | 11,36 | Gruplar içi | 80189,767 | 615 | 130,390 | | | |
| 3. 2501-3500 TL. | 138 | 111,76 | 11,63 | Toplam | 86535,089 | 618 | | | | |
| 4. 3501 TL. ve üz. | 25 | 109,20 | 14,64 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 110,28 | 11,83 | | | | | | | |

Tablo 42'deki sonuçlar, katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (F[3, 615]=16,221, p<.00.). Olumlu dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi 0–1300 TL. aralığında olanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin aylık gelir düzeyi 1301–2500 TL. aralığında olanlardan, aylık gelir düzeyi 2501–3500 TL. aralığında olanlardan daha düşüktür. Diğer gruplar arasındaki fark anlamlı çıkmamıştır. Bu sonuç "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyi düşük olanların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez E6'yı desteklemektedir.

### 4.3.2. Olumsuz Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

#### 4.3.2.1. *Olumsuz dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişki*

Tablo 43. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

| Cinsiyet | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek | 422 | 17,58 | 2,70 | 617 | -1,535 | ,125 |
| Kadın | 197 | 17,94 | 2,94 | | | |

Tablo 43'de görüldüğü üzere, olumsuz dinî başa çıkma puanlarının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-1,535; p>,05). Bu sonuç "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Erkeklerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez F1'i desteklememektedir.

#### 4.3.2.2. *Olumsuz dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişki*

Tablo 44. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının medenî duruma göre t-testi sonuçları

| Medenî Durum | N | $\bar{X}$ | S | sd | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Evli | 391 | 17,59 | 2,76 | 617 | -1,193 | ,233 |
| Bekâr | 228 | 17,87 | 2,82 | | | |

Tablo 44'de görüldüğü üzere, olumsuz dinî başa çıkma puanlarının katılımcıların medenî durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (t=-1,193; p>.05). Bu sonuç "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evlilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri bekârlara göre daha düşüktür." şeklindeki hipotez F2'yi desteklememektedir.

### 4.3.2.3. *Olumsuz dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişki*

Tablo 45. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 12-21 yaş | 126 | 17,85 | 3,06 | Gruplar arası | 5,607 | 3 | 1,869 | ,240 | ,869 | |
| 2. 22-40 yaş | 234 | 17,69 | 3,07 | Gruplar içi | 4790,900 | 615 | 7,790 | | | |
| 3. 41-60 yaş | 200 | 17,66 | 2,49 | Toplam | 4796,507 | 618 | | | | |
| 4. 61-85 yaş | 59 | 17,50 | 1,70 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 17,69 | 2,78 | | | | | | | |

Tablo 45'deki sonuçlar, katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (F[3, 615]=,240, p>.05.). Bu sonuç "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Genç yaştakilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ileri yaştakilere göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez F3'ü desteklememektedir.

### 4.3.2.4. *Olumsuz dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 46. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının öğrenim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. İlköğretim | 163 | 17,52 | 2,52 | Gruplar arası | 7,148 | 2 | 3,574 | ,460 | ,632 | |
| 2. Lise | 224 | 17,73 | 3,04 | Gruplar içi | 4789,359 | 616 | 7,775 | | | |
| 3. Üniversite | 232 | 17,78 | 2,70 | Toplam | 4796,507 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 17,69 | 2,78 | | | | | | | |

Tablo 46'daki sonuçlar, katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (F[2, 616]= ,460, p>05.). Bu sonuç "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre yüksektir." şeklindeki hipotez F4'ü desteklememektedir.

### 4.3.2.5. *Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişki*

Tablo 47. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının yaşanılan yere göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Şehir | 450 | 17,89 | 2,75 | Gruplar arası | 66,669 | 2 | 33,335 | 4,341 | ,041 | 1-3 |
| 2. İlçe | 37 | 17,29 | 3,16 | Gruplar içi | 4729,838 | 616 | 7,678 | | | |
| 3. Köy | 132 | 17,12 | 2,69 | Toplam | 4796,507 | 618 | | | | |
| Toplam | 619 | 17,69 | 2,78 | | | | | | | |

Tablo 47'deki sonuçlar, katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (F[2, 616]= 4,341, p<.05.). Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin köyde yaşayanlardan anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Bu sonuç "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri köyde yaşayanlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez F5'i desteklemektedir.

### 4.3.2.6. *Olumsuz dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki*

Tablo 48. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarının aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları

| Grup | N | $\bar{X}$ | SS | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 0-1300 TL. | 212 | 17,61 | 2,94 | Gruplar arası | 23,766 | 3 | 7,922 | 1,021 | ,383 | |
| 2. 1301-2500 TL. | 244 | 17,66 | 2,37 | Gruplar içi | 4772,741 | 615 | 7,761 | | | |
| 3. 2501-3500 TL. | 138 | 17,70 | 2,92 | Toplam | 4796,507 | 618 | | | | |
| 4. 3501 TL. ve üzeri | 25 | 18,64 | 4,12 | | | | | | | |
| Toplam | 619 | 17,69 | 2,78 | | | | | | | |

Tablo 48'deki sonuçlar, katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (F[3, 615]=1,021, p>.05.). Bu sonuç "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri, aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksektir." şeklindeki hipotez F6'yı desteklememektedir.

## 4.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

### 4.4.1. Sürekli Öfke ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

#### 4.4.1.1. *Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 49. Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| Sürekli öfke<br>Olumlu dinî başa çıkma | 619 | -,383 | ,000 |

Tablo 49'daki sonuçlara göre, sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki vardır (r=-,383, p<.00.). Buna göre, olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyinin azalacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyi azalmaktadır." şeklindeki hipotez G1'i desteklemektedir.

#### 4.4.1.2. *Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 50. Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| Sürekli öfke<br>Olumsuz dinî başa çıkma | 619 | ,283 | ,000 |

Tablo 50'deki sonuçlar, sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir (r=,283 p<00.). Buna göre, olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyinin artacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyi artmaktadır." şeklindeki hipotez G2' yi desteklemektedir.

### 4.4.2. Öfke İfade Tarzları ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

#### 4.4.2.1. *Öfke kontrolü ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

##### 4.4.2.1.1. *Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 51. Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| Öfke kontrolü<br>Olumlu dinî başa çıkma | 619 | ,447 | ,000 |

Tablo 51'deki sonuçlara göre, öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır (r=,447, p<.00.). Buna göre, olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça öfke kontrol düzeyinin de artacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyi artmaktadır." şeklindeki hipotez H1'i desteklemektedir.

##### 4.4.2.1.2. *Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 52. Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| Öfke kontrolü<br>Olumsuz dinî başa çıkma | 619 | ,296 | ,000 |

Tablo 52'deki sonuçlara göre, öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır (r=,296, p<.00). Buna göre, olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça öfke kontrol düzeyinin de artacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyi azalmaktadır" şeklindeki hipotez H2'yi desteklememektedir.

#### 4.4.2.2. *Dışa yönelik öfke ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

##### 4.4.2.2.1. *Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 53. Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| Dışa yönelik öfke<br>Olumlu dinî başa çıkma | 619 | -,295 | ,000 |

Tablo 53'deki sonuçlara göre, dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasında anlamlı ve negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır (r=-,295, p<.00.). Buna göre, olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça dışa yönelik öfke düzeyinin azalacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyi azalmaktadır." şeklindeki hipotez I1'i desteklemektedir.

##### 4.4.2.2.2. *Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 54. Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| Dışa yönelik öfke<br>Olumsuz dinî başa çıkma | 619 | ,346 | ,000 |

Tablo 54'deki sonuçlara göre, dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=,346, p<.05). Buna göre, olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça dışa yönelik öfke düzeyinin artacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyi artmaktadır." şeklindeki hipotez I2'yi desteklemektedir.

#### 4.4.2.3. *İçe yönelik öfke ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

##### 4.4.2.3.1. *İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 55. İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| İçe yönelik öfke<br>Olumlu dinî başa çıkma | 619 | -,327 | ,000 |

Tablo 55'deki sonuçlar, içe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (r=-,327, p<.00.). Buna göre, olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyinin azalacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken içe yönelik öfke düzeyi azalmaktadır." şeklindeki hipotez J1'i desteklemektedir.

##### 4.4.2.3.2. *İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki*

Tablo 56. İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki korelasyon

| Değişkenler | N | r | p |
|---|---|---|---|
| İçe yönelik öfke<br>Olumsuz dinî başa çıkma | 619 | ,657 | ,000 |

Tablo 56'daki sonuçlar, içe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (r=,657, p<.00). Buna göre, olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyinin artacağı söylenebilir. Bu sonuç "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken içe yönelik öfke düzeyi artmaktadır." şeklindeki hipotez J2'yi desteklemektedir.

# 5. TARTIŞMA

## 5.1. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki; hipotez A1'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve erkeklerin sürekli öfke düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre erkeklerin sürekli öfke düzeyi aritmetik ortalamaları kadınlara oranla daha düşüktür. (Tablo 13). Bu sonuç hipotez A1'i desteklememektedir. Erkeklerin sürekli öfke düzeylerinin düşük olma nedeni ise ailevi sorumlulukları, erkeklerin etraflarında olup bitenleri kadınlardan daha fazla yorumlayıp anlamlandırmaları olabilir. Kadınların sürekli öfke düzeylerinin yüksek olma nedeni ise kadınların daha duygusal olmaları, imrenme ve kıskançlıkları olabilir. Sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatürle karşılaştırıldığında; Aydınoğlu (2009) yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin sürekli öfke puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İmamoğlu (2003) yaptığı araştırmada, kızların sürekli öfke düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bostancı vd. (2006) yaptıkları araştırmada, öfkeye yol açan hususlarda dikkate ve ciddîye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme alt boyutlarında kızların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir. Deffenbacher ve Swaim (1999) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara göre daha çok saldırgan davranışlarda bulundukları ve erkeklerin öfke düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla sürekli öfke puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir.

Sürekli öfke ile medenî durum arasındaki ilişki; hipotez A2'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve evlilerin sürekli öfke düzeylerinin bekârlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evlilerin sürekli öfke düzeyi

aritmetik ortalaması bekârlara oranla daha düşüktür (Tablo 14). Bu sonuç hipotez A2'yi desteklemektedir. Evlilerin sürekli öfke düzeylerinin bekârlara oranla düşük olma nedeni ise evliliğin verdiği sorumluluk duygusu, eşler arasındaki uyum ve beklentilerin karşılanması olabilir. Sürekli öfke ile medenî durum arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatürle karşılaştırıldığında; Keten, Gürarslan, Gençoğlan, Önay ve Işık (2015) yaptıkları araştırmada, metabolik sendrom tanılı boşanmış (bekâr) kadınların sürekli öfke puanlarının evli kadınlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir. Babaoğlan (2007) yaptığı araştırmada, evli öğretmenlerin sürekli öfke puanlarının bekâr öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Atan ve Yılmaz (2015) yaptıkları araştırmada, hasta bekârların puanlarının hasta evlilere göre düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir. Tanış (2014) ve Koraş (2011) yaptıkları araştırmada, medenî durum ile sürekli öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sürekli öfke ile yaş arasındaki ilişki; hipotez A3'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve genç yaştakilerin sürekli öfke düzeylerinin ileri yaştakilere göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre gençlerin sürekli öfke düzeyi aritmetik ortalamaları ileri yaştakilere oranla daha yüksektir (Tablo 15). Bu sonuç hipotez A3'ü desteklemektedir. Genç yaştakilerin sürekli öfke düzeylerinin ileri yaştakilere oranla yüksek olma nedeni ise ihtiyaçlarının karşılanmaması, şiddet içerikli bilgisayar oyunları, özgürlüklerine düşkün olmaları, tecrübe yetersizliği, olaylara ani tepki göstermeleri, haksızlığa uğradıklarını düşünmeleri, kendilerini baskı altında hissetmeleri, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlikler, yaşın getirdiği sınırlamalar, engellenmeler, kendini gerçekleştirme arzusu ve anlaşılamamak olabilir. Sürekli öfke ile yaş arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Batıgün ve Şahin (2003) yaptıkları araştırmada, 14–24 yaş arasında bulunan gençlerin problem çözme yetenekleri hususunda kendilerini daha yetersiz hissettikleri, daha fazla dürtüsel davrandıkları ve daha fazla öfkeli göründükleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir. Karslı (2011) yaptığı araştırmada, yaş ortalaması yükseldikçe sürekli öfke düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Gök (2009) yaptığı araştırmada, 41 ve üzeri yaştaki

öğretmenlerin diğer yaş guruplarına göre sürekli öfke eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özmen, E., Özmen, Çetinkaya ve Akil (2016) yaptıkları araştırmada, ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin düşük düzeyde kaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Öz (2008) yaptığı araştırmada, öfke yönetimi eğitiminin gençlerin sürekli öfke düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Delice (2013) yaptığı araştırmada, ileri yaştaki sürücülerin daha az öfkelendiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir.

Sürekli öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki; hipotez A4'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve düşük düzeyde öğrenim görenlerin sürekli öfke düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde öğrenim görenlerin sürekli öfke düzeyi yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşüktür (Tablo 16). Bu sonuç hipotez A4'ü desteklememektedir. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin sürekli öfke düzeylerinin düşük olma nedeni ise yetersiz eğitimden dolayı etraflarında olup bitenleri fazla yorumlayıp anlamlandıramamaları olabilir. Sürekli öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, farklı eğitim düzeyindeki eşler arasında sürekli öfke alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmıştır. Tanış (2014) yaptığı araştırmada, eğitim durumu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Karslı (2011) yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe sürekli öfke düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Balkaya ve Şahin (2003) yaptıkları araştırmada, lise ve üniversite mezunlarının temel eğitim mezunlarından daha fazla öfke yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, Eğitim Fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinden erkeklerin kızlara kıyasla sürekli öfke düzeyinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Sürekli öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki; hipotez A5'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve şehirde yaşayanların sürekli öfke düzeylerinin köyde yaşayanlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şehirde yaşayanların sürekli

öfke düzeyi köyde yaşayanlardan daha yüksektir (Tablo 17). Bu sonuç hipotez A5'i desteklemektedir. Şehirde yaşayanların sürekli öfke düzeylerinin köyde yaşayanlardan yüksek olma nedeni ise şehir yaşamının gürültülü olması, çalışma şartlarının kötü olması ve trafik yoğunluğu olabilir. Sürekli öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Şen ve Şirin (2013) yaptıkları araştırmada, şehirde yaşayanların durumluluk-anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özmen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, şehirde yaşayanların sürekli öfke puanlarının köy ve kasabada yaşayanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, en uzun süre kasabada yaşayan evli bireylerin sürekli öfke puan ortalamalarının en uzun süre ilçede yaşayanların puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, küçük şehirde yaşamını geçirenlerin büyük şehirde yaşamını geçirenlere göre öfke düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir.

Sürekli öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki; hipotez A6'da "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve aylık gelir düzeyleri düşük olanların sürekli öfke düzeylerinin aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aylık gelir düzeyleri en düşük olanların sürekli öfke düzeyi aritmetik ortalamaları aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksektir (Tablo 18). Bu sonuç hipotez A6'yı desteklemektedir. Aylık gelir düzeyleri en düşük düzeyde olanların sürekli öfke düzeylerinin aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara oranla yüksek olma nedeni ise ekonomik kısıtlılık, ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılayamama, iş bulma endişesi taşıma, iletişim kuramama, sorunlarını ve düşüncelerini açıkça ifade edememeleri olabilir. Sürekli öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Altıntaş (2015) yaptığı araştırmada, düşük düzeyde geliri olanların yüksek düzeyde geliri olanlara göre daha fazla depresyon (öfke) yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Özmen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, az gelire sahip olanların sürekli öfke puanlarının fazla gelire sahip olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir. Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, düşük gelir

düzeyindekilerin sürekli öfke puanlarının yüksek gelir düzeyindekilere göre daha düşük olduğu soncuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklememektedir. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, sürekli öfke ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Öfke kontrolü ile cinsiyet arasındaki ilişki; hipotez B1'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara gör erkeklerin öfke kontrol düzeyi aritmetik ortalaması kadınlara oranla daha yüksektir (Tablo 19). Bu sonuç hipotez B1'i desteklememektedir. Erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin kadınlara oranla yüksek olma nedeni ise erkeklerin öfkelerini kontrol edemedikleri takdirde işlerini kaybetme ve daha zor durumla karşılaşma endişesi taşımaları olabilir. Öfke kontrolü ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Aydınoğlu (2009) yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin öfke kontrol puanlarının kız öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gök (2009) yaptığı araştırmada, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre öfkelerini daha yüksek düzeyde kontrol ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Kaplan (1996) yaptığı araştırmada, öfkenin kadınlarda kontrol kaybına neden olduğu, erkeklerde ise diğer insanları kontrol etme aracı olarak görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir. Karslı (2011) yaptığı araştırmada, kadınların öfke kontrol düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklememektedir.

Öfke kontrolü ile medenî durum arasındaki ilişki; hipotez B2'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve evlilerin öfke kontrol düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evlilerin öfke kontrol düzeyi aritmetik ortalaması bekârlara oranla daha yüksektir (Tablo 20). Bu sonuç hipotez B2'yi desteklemektedir. Evlilerin öfke kontrol düzeylerinin bekârlara oranla yüksek olma nedeni ise toplum tarafından ayıplanma kaygısı, işlerini kaybetme endişesi ve ailevi sorumluluk hissi olabilir. Öfke kontrolü ile medenî durum arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2011) yaptığı araştırmada,

evlilerin öfke kontrol düzeylerinin bekârlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, medenî durumu boşanmış olan metabolik sendrom tanılı kadınların öfke kontrol puanlarının evli kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Kendirci (2013), Tanış (2014) ve Babaoğlan (2007) yaptıkları araştırmada, medenî durum ile öfke kontrolü arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Öfke kontrolü ile yaş arasındaki ilişki; hipotez B3'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve genç yaştakilerin öfke kontrol düzeylerinin ileri yaştakilere göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yaştakilerin öfke kontrol düzeyleri aritmetik ortalamaları ileri yaştakilere oranla daha düşüktür (Tablo 21). Bu sonuç hipotez B3'ü desteklemektedir. Genç yaştakilerin öfke kontrol düzeylerinin ileri yaştakilere oranla daha düşük olma nedeni ise gençlerin her şeyi çabuk beğenmemeleri, ergenlik çağında olmaları, sorumluluklarının az olması ve yetersiz eğitim olabilir. Öfke kontrolü ile yaş arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Montemayor (1983) yaptığı araştırmada, ergen bireylerde öfkesel davranışların yüksek düzeyde olduğu ve öfke kontrolünün zayıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karslı (2011) yaptığı araştırmada, yaş ortalamasının yükselmesine paralel olarak öfke kontrol düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir. Gök (2009) yaptığı araştırmada, 20–30 ve 31–40 yaş aralığındaki öğretmenlerin öfkelerini kontrol etmede daha başarılı oldukları, öğretmenlerin yaşlarının artması ile beraber öfkelerini kontrol edemedikleri ve dışa yansıttıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir.

Öfke kontrolü ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki; hipotez B4'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve düşük düzeyde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeyi aritmetik ortalamaları yüksek düzeyde öğrenim görenlere oranla yüksektir (Tablo

22). Bu sonuç hipotez B4'ü desteklememektedir. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeylerinin yüksek olmasının nedeni ise işlerini kaybetme ve toplum nezdinde değersizleşme kaygısı olabilir. Öfke kontrolü ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2011) yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe öfke kontrol düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Tuna (2012) yaptığı araştırmada, çözüme dayalı kısa süreli olarak öfkeyi kontrol etmede psiko-eğitim program uygulaması sonucu lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinin azaldığı; öfke kontrol düzeyinin ise arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Ayyıldız ve Elkin (2016) yaptıkları araştırmada, yaşamın ilk dönemlerinde anneyle kurulan ilk ilişkilerin ileriki yaşlardaki kişilik gelişimi ve kişiliğin şekillenmesinde büyük önem taşıdığını ve güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin öfkelerini kontrol etme düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzu desteklememektedir.

Öfke kontrolü ile yaşanılan yer arasındaki ilişki; hipotez B5'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve şehirde yaşayanların öfke kontrol düzeylerinin köyde yaşayanlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şehirde yaşayanlar ile köyde yaşayanların öfke kontrol düzeyi aritmetik ortalamaları arasında anlamlı derecede fark görülmemiştir (Tablo 23). Bu sonuç hipotez B5'i desteklememektedir. Öfke kontrolü ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Köksal ve Gençdoğan (2007) yaptıkları araştırmada, her hangi bir yerde uzun süre yaşanılması halinde depresyon, suçluluk, utanç, sürekli öfke ve öfke tarzları puanları arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, küçük şehirde yaşayanlarla büyük şehirde yaşayanların öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, evli bireylerin en uzun süre yaşadığı yerleşim birimine göre öfke kontrol alt boyutu puanları arasında anlamlı derecede bir farka ulaşılamamıştır. Tanış (2014) yaptığı araştırmada, en uzun süre yaşanılan yere göre öfke kontrol puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Öfke kontrolü ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki; hipotez B6'da "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve aylık gelir düzeyleri düşük olanların öfke kontrol düzeylerinin aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aylık gelir düzeyleri en düşük olanların öfke kontrol düzeyi aritmetik ortalamaları aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara oranla daha düşüktür (Tablo 24). Bu sonuç hipotez B6'yı kısmen desteklemektedir. Aylık gelirleri en düşük düzeyde olanların öfke kontrol düzeylerinin düşük olma nedeni ise zor yaşam koşulları, aile ve toplum desteğinin olmaması ve ekonomik taleplerinin karşılanmaması olabilir. Öfke kontrolü ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Kanoğlu (2008) yaptığı araştırmada, maddi durumu iyi olan ergenlerin öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Özemen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, gelir durumu ile öfkeyi kontrol etme arasında anlamlı ilişki olduğu, gelir düzeyi yüksek olanların öfke kontrol puanlarının geliri az olanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir. Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, evli bireylerin gelir düzeylerine göre öfke kontrol alt boyutu puanları arasında istatiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka ulaşılamamıştır.

Dışa yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki; hipotez C1'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve erkeklerin dışa yönelik öfke düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre erkeklerin dışa yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları kadınlara oranla daha düşüktür (Tablo 25). Bu sonuç hipotez C1'i desteklememektedir. Erkeklerin dışa yönelik öfke düzeylerinin kadınlara oranla düşük olma nedeni ise ailelerine karşı sorumluluk bilinci, erkeklerin öfkelerini kontrol edemedikleri takdirde toplum tarafından dışlanma ve ayıplanma endişesi taşımaları olabilir. Dışa yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Bostancı vd. (2006) yaptıkları araştırmada, kişilerarası öfkede pasif-agresif tepki verme alt boyutlarında kızların puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla dışa yönelik öfke puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu

desteklemektedir. Gök (2009) yaptığı araştırmada, kadın öğretmenlerin dışa yönelik öfke düzeylerinin erkek öğretmenlere göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydınoğlu (2009) yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin dışa yönelik öfke puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir.

Dışa yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişki; hipotez C2'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve evlilerin dışa yönelik öfke düzeylerinin bekârlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evlilerin dışa yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalaması bekârlara oranla daha düşüktür (Tablo 26). Bu sonuç hipotez C2'yi desteklemektedir. Evlilerin dışa yönelik öfke düzeylerinin bekârlara oranla düşük olma nedeni ise ikili ve toplumsal ilişkilere önem vermeleri, sosyal ve dinî etkinliklerde daha fazla yer almaları, sosyal destek almaları, eşlerinden destek almaları, düzenli aile hayatı, ailevi sorumluluk hissi, toplum tarafından ayıplanma, dışlanma ve işlerini kaybetme endişesi olabilir. Dışa yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Argon ve Açıkgöz (2010) yaptıkları araştırmada, öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarında bekâr okul yöneticilerinin öfke içe ve dışa ile ilgili düşüncelerinin aritmetik ortalamalarının evli yöneticilerden yüksek olduğu ve bekâr yöneticilerin öfkelerini evli yöneticilerden daha fazla ifade ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmektedir. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, metabolik sendrom tanılı evli kadınların öfke dışa puanlarının bekâr kadınlara göre anlamlı seviyede yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Babaoğlan'ın (2007) yaptığı araştırmada, öfke dışta ile medenî durum arasında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

Dışa yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişki; hipotez C3'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve genç yaştakilerin dışa yönelik öfke düzeylerinin ileri yaştakilere göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yaştakilerin dışa yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları ileri yaştakilere oranla daha yüksektir (Tablo 27). Bu sonuç hipotez C3'ü desteklemektedir. Genç yaştakilerin dışa yönelik öfke

düzeylerinin yüksek olma nedeni ise gençlerdeki fiziksel ve hormonal değişimler, yasaklamalar, reddedilme, kışkırtmalara maruz kalma, anlık düşünme eğilimi, başarısızlık duygusuna kapılmaları, engellendiklerini düşünmeleri, yetersiz eğitim ve gençlerin her şeyi çabuk beğenmemeleri olabilir. Dışa yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Eser ve Üstüner (2011) yaptıkları araştırmada, ergenlerin öfke düzeylerinin yüksek olduğu ve öfkelerini dışa yansıttıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir. Öz (2008) yaptığı araştırmada, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin dışa yönelik öfke düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Gök (2009) yaptığı araştırmada, 41 yaş ve üzeri öğretmenlerin dışa yönelik öfke düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özemen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, dışa yönelik öfkenin orta düzeyde kontrol altına alınabildiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir.

Dışa yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki; hipotez C4'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve düşük düzeyde öğrenim görenlerin dışa yönelik öfke düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde öğrenim görenlerin dışa yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları yüksek düzeyde öğrenim görenlere oranla daha düşüktür (Tablo 28). Bu sonuç hipotez C4'ü desteklememektedir. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin dışa yönelik öfke düzeylerinin düşük olma nedeni ise inanç ve değerler hususunda sorgulayıcı olmamaları, etraflarında meydana gelen olayları yorumlayıp anlamdıramamaları, ilişkilerin bozulma kaygısı, acizlik, çaresizlik, başarısızlık hissi, özgüven eksikliği, düşüncelerini açıkça ifade edememe, eleştirilme, aşağılanma ve hor görülme kaygısı olabilir. Dışa yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, yüksek düzeyde eğitim gören evli bireylerin öfke dışa puanlarının düşük düzeyde öğrenim görenlere oranla daha yüksek olduğu soncuna ulaşmıştır. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, Eğitim Fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinden erkeklerin kızlara kıyasla dışa yönelik öfkelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, eğitim seviyesi düşük olan metabolik

sendrom tanılı kadınların öfke dışa atım puanlarının, eğitim seviyesi yüksek olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Bıyık (2004) yaptığı araştırmada, öğrencilerin öfke eğilimleriyle ilgili değişkenlerden öfkeyi dışa vurmada yalnızlık duygularının değişmediği sonucuna ulaşmıştır.

Dışa yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki; hipotez C5'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve şehirde yaşayanların dışa yönelik öfke düzeylerinin köyde yaşayanlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şehirde yaşayanların dışa yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları köyde yaşayanlardan daha yüksektir (Tablo 29). Bu sonuç hipotez C5'i desteklemektedir. Şehirde yaşayanların dışa yönelik öfke düzeylerinin köyde yaşayanlara oranla yüksek olma nedeni ise işsizlik ve sosyal ortamdan uzak kalmanın getirdiği bunalımlar, maddi sıkıntılar, sosyoekonomik ve politik koşullar olabilir. Dışa yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, en uzun süre köyde yaşayan evli bireylerin öfke dışa puan ortalamalarının, ilçede veya ilde yaşayanların puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tanış'ın (2014) yaptığı araştırmada, en uzun süre yaşanılan yere göre öfke dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, öfke dışa düzeyi puanları köy-kasaba ve büyük şehirde yaşayanlarda 1.83, şehirde yaşayanlarda 1.89 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Dışa yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki; hipotez C6'da "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve aylık gelir düzeyleri düşük olanların dışa yönelik öfke düzeylerinin aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aylık gelir düzeyleri en yüksek olanların dışa yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları aylık gelir düzeyleri düşük olanlara oranla daha yüksektir (Tablo 30). Bu sonuç hipotez C6'yı desteklememektedir. Aylık geliri en yüksek düzeyde olanların dışa yönelik öfke

düzeylerinin yüksek olma nedeni ise sosyal çevre etkisi, modernleşmenin davranışlarda sağladığı sapmalar, ekonomik yeterliliğin sağlamış olduğu özgüven olabilir. Dışa yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Özmen, D., Özmen, Dündar, Çetinkaya ve Taşkın (2005) yaptıkları araştırmada, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin öfkelerini daha çok dışa vurdukları sonucuna ulaşmışlardır. Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, düşük gelir düzeyindekilerin öfke dışa puanlarının yüksek gelir düzeyindekilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tanış (2014) yaptığı araştırmada, yetişkin bireylerden düşük gelirli olanların dışa yönelik öfkelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, ekonomik gelir düzeyi düşük olan metabolik sendrom tanılı kadınların öfke dışa atım puanlarının, ekonomik gelir seviyesi yüksek olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özmen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, geliri az olanların dışa yönelik öfke düzeylerinin geliri fazla olanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmemektedir.

İçe yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişki; hipotez D1'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve erkeklerin içe yönelik öfke düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre erkeklerin içe yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları kadınlara oranla daha düşüktür (Tablo 31). Bu sonuç hipotez D1'i desteklemektedir. Erkeklerin içe yönelik öfke düzeylerinin kadınlara oranla düşük olma nedeni ise erkeklerin egolarına daha fazla güvenmeleri, sınırsız ve sorumsuz davranma eğilimleri, hâkimiyet duygusu ve sözlerinin geçmesini daha çok istemeleri olabilir. İçe yönelik öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Lutwak vd. (2001) yaptıkları araştırmada, cinsiyet farklılığından dolayı ortaya çıkan suçluluk duygusunun genç kızlarda erkeklerden daha çok görüldüğü, genç kızların daha çok utanç ve suçluluk duygusuna sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. İmamoğlu (2003) yaptığı araştırmada, kızların öfke içe düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bostancı vd. (2006) yaptıkları araştırmada, kadınların içe dönük tepki puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla içe yönelik öfke

puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aydınoğlu (2009) yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir. Türker (2010) yaptığı araştırmada, erkek ve kadın öğretmenler arasında içe yönelik öfke açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gök (2009) yaptığı araştırmada, öğrencilerin öfke içe alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

İçe yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişki; hipotez D2'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve evlilerin içe yönelik öfke düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evlilerin içe yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları bekârlara oranla daha düşüktür (Tablo 32). Bu sonuç hipotez D2'yi desteklememektedir. Evlilerin içe yönelik öfke düzeylerinin bekârlara oranla düşük olma nedeni ise çocukken şiddete maruz kalma, ekonomik nedenler, kıskançlık, hırçınlık, evlilikteki yaş farkı, kişilik uyumsuzluğu, eş uyumsuzluğu, farklı idealler ve beklentiler, sosyokültürel farklılık, aile yapısı özellikleri, bencillik, cinsel doyumsuzluk, birbirlerinin hak ve özgürlüklerine saygı göstermemeleri, anlayışlı davranma sorunu, eşlerin bağımsız ve özgür hareket etme istekleri, aile içerisindeki rollerine uygun davranma zorunluluğu hissetmeleri olabilir. İçe yönelik öfke ile medenî durum arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Tanış (2014) yaptığı araştırmada, bekârlarda içe yönelik öfkenin evlilere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Argon ve Açıkgöz (2010) yaptıkları araştırmada, bekâr yöneticilerin görüşlerinin öfke içe alt boyutları aritmetik ortalamalarının evli yöneticilerin görüşlerinin aritmetik ortalamalarından yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, metabolik sendrom tanılı evli kadınların öfke içe puanlarının bekâr kadınlara göre anlamlı seviyede yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Babaoğlan'ın (2007) yaptığı araştırmada, medenî durum ile içe yönelik öfke arasında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır.

İçe yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişki; hipotez D3'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve genç yaştakilerin içe yönelik öfke düzeylerinin ileri yaştakilere göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yaştakilerin içe yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları ileri yaştakilere oranla daha yüksektir (Tablo 33). Bu sonuç hipotez D3'ü desteklememektedir. Genç yaştakilerin içe yönelik öfke düzeylerinin yüksek olma nedeni ise kendilerini sözlü olarak ifade edememeleri, kendilerini yetersiz hissetmeleri ve hayal kırıklığına uğrama kaygısı olabilir. İçe yönelik öfke ile yaş arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Özmen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, ileri yaştakilerin içte tutulan öfke düzeyinin yüksek olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cautin vd. (2004) yaptıkları araştırmada, öfkesini içselleştiren ergenlerin mutsuz oldukları, depresif davranış sergiledikleri ve intihar girişiminde bulundukları, ayrıca içselleştirilmiş öfkenin ise depresyon ve umutsuzluğa neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Keskin, Gümüş ve Engin (2011) yaptıkları araştırmada, yaş arttıkça içe yönelik öfke puanlarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzu desteklememektedir. Öz (2008) yaptığı araştırmada, ergenlerin içe yönelik öfke düzeyini öfke yönetimi eğitiminin düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır.

İçe yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki; hipotez D4'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve düşük düzeyde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalama puanları yüksek düzeyde öğrenim görenlere oranla daha düşüktür (Tablo 34). Bu sonuç hipotez D4'ü desteklemektedir. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeylerinin düşük olma nedeni ise dışlanma, yalnızlık hissi, uyum sorunu yaşama ve dinî ve ahlaki değerleri daha fazla özümseyememeleri olabilir. İçe yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, yüksek düzeyde eğitim gören evli bireylerin öfke içe puanlarının düşük düzeyde öğrenim görenlere oranla daha yüksek olduğu soncuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmektedir. Karslı (2011) yaptığı araştırmada, bireylerdeki eğitim düzeyi yükseldikçe içe

yönelik öfke düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bıyık (2004) yaptığı araştırmada, öğrencilerin öfke eğilimleriyle ilgili değişkenlerden öfkeyi içte tutmaya göre yalnızlık duygularının değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, eğitim seviyesi düşük olan metabolik sendrom tanılı kadınların öfke içe atım puanlarının, eğitim seviyesi yüksek olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Özmen (2006c) üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfke düzeylerine yönelik yapmış olduğu araştırmasında, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılmasını yapmış, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen öfkeyle başa çıkma eğitim programı sonucu öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüş, etkileşim grubu uygulamasında ise içe yönelik öfke düzeyinin anlamlı düzeyde azalmadığı sonucuna ulaşmıştır.

İçe yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişki; hipotez D5'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve şehirde yaşayanların içe yönelik öfke düzeylerinin köyde yaşayanlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şehirde yaşayanların içe yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları ile köyde yaşayanların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmadığıdır (Tablo 35). Bu sonuç hipotez D5'i desteklememektedir. Şehirde yaşayanlarla köyde yaşayanların içe yönelik öfke düzeyleri arasında anlamlı farklılığın bulunmama nedeni ise köyde yaşayanlarla şehirde yaşayanların aile yapıları ve ilişkileri bakımından benzerliklerin bulunması olabilir. İçe yönelik öfke ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Özmen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, en uzun süre yaşanılan yerin öğrencilerin öfke tarzları (dışa öfke) puanlarına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etki etmediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmektedir. Yöndem ve Bıçak (2008) yaptıkları araştırmada, öfke içe düzeyi puanlarının köy-kasabada yaşayanlarda 2.00, büyük şehirde yaşayanlarda 1.91, şehirde yaşayanlarda 1.99 olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kendirci (2013) yaptığı araştırmada, en uzun süre köyde yaşayan evli bireylerin öfke içe puan ortalamalarının, ilçede veya ilde yaşayanların puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İçe yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki; hipotez D6'da "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve aylık gelir düzeyleri düşük olanların içe yönelik öfke düzeylerinin aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aylık gelir düzeyleri düşük olanların içe yönelik öfke düzeyi aritmetik ortalamaları aylık gelir düzeleri yüksek olanlara oranla daha düşüktür (Tablo 36). Bu sonuç hipotez D6'yı desteklemektedir. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların içe yönelik öfke düzeylerinin düşük olma nedeni ise işsizlik, toplumsal mahrumiyet ve ekonomik nedenler olabilir. İçe yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Özmen vd. (2016) yaptıkları araştırmada, düşük gelir düzeyine sahip kız öğrencilerin öfkelerini içte tuttukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Tanış'ın (2014) yaptığı araştırmada, düşük gelirli yetişkin bireylerin içe yönelik öfke düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Keten vd. (2015) yaptıkları araştırmada, ekonomik gelir düzeyi düşük olan metabolik sendrom tanılı kadınların öfke içe atım puanlarının, ekonomik gelir seviyesi yüksek olan kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Kendirci'nin (2013) yaptığı araştırmada, evli bireylerin gelir düzeylerine göre öfke içe alt boyutu puanları arasında anlamlı derecede bir farka ulaşılamamıştır.

## 5.2. Dinî Başa Çıkma ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Olumlu dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişki; hipotez E1'de "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalaması kadınlara oranla daha yüksektir (Tablo 37). Bu sonuç hipotez E1'i desteklememektedir. Erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin kadınlara oranla yüksek olma nedeni ise erkeklerin düşüncelerini ve inançlarını kadınlara oranla daha serbest ifade etmeleri, kendilerine olan güven ve bağımsız hareket etme duygusu olabilir. Olumlu dinî başa çıkma ile cinsiyet

arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Çayır ve Arpacı (2011) yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre dinî yalvarma boyutunda kız öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Altıntaş (2014) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin dinsel başa çıkma puanları arasında cinsiyet değişkenine göre kızların puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Batan (2016) yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere göre daha sık dinî başa çıkma etkinliklerine başvurdukları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Arıcı (2005) yaptığı araştırmada, kız ergenlerin erkeklere göre daha sık dua ettiklerini, dua etme sıklık düzeyi ile olumlu başa çıkma yöntemi olarak dua etme arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir. Solak (2012) yaptığı araştırmada, erkeklerdeki dinî başa çıkma eğilimli dindarlık seviyesinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayten vd. (2012) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara göre hem olumlu hem de olumsuz dinî başa çıkma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Altıntaş (2015) yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre olumlu dinî başa çıkmayı fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir.

Olumlu dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişki; hipotez E2'de "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları bekârlara oranla daha yüksektir (Tablo 38). Bu sonuç hipotez E2'yi desteklemektedir. Evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin bekârlara oranla yüksek olma nedeni ise evlilik uyumu, dinî görevleri daha fazla yerine getirme, dinî ve manevi değerlere daha fazla önem verme, dini ve kültürel etkinliklere katılım, zor zamanlarda eşlerin birbirlerine destek olmaları, sorumlulukları paylaşma, düzenli yaşam şekli, sorun çözme becerilerinin gelişmiş olması ve kendilerini toplumun bir parçası olarak hissetmeleri olabilir. Olumlu dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Ayten vd. (2012); Batan (2016) yaptıkları araştırmada, dinî başa çıkma etkinliklerine evlilerin bekârlardan daha sık başvurdukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Solak'ın (2012) yaptığı araştırmada, dindarlık ve demografik verilerin dinî başa çıkma üzerinde etkinlik gösterdiğini destekleyen yeterli bulgu elde edilememiştir.

Olumlu dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişki; hipotez E3'de "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve genç yaştakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin ileri yaştakilere göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yaştakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları ileri yaştakilerin aritmetik ortalamalarından daha düşüktür (Tablo 39). Bu sonuç hipotez E3'ü desteklemektedir. Genç yaştakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin ileri yaştakilerden düşük olma nedeni ise dinî ve ahlaki değerleri içselleştirememeleri, dini ortamlara fazla girmemeleri, sosyal medya ortamlarından olumsuz yönde etkilenmeleri, aileden yeterli din eğitimi alamamaları, anı değerlendirme arzusu, ölüm korkusu ve ahiret duygusundan uzaklaşma, popüler ve normatif dindarlık yöneliminin düşüklüğü ve geleneksel kalıpları temsil eden dinsel-kültürel değerlerden uzaklaşmaları olabilir. Olumlu dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Hayta (2000) yaptığı araştırmada, dinî hayatı daha iyi ve düzenli olan, dinî görevleri yerine getirmede daha duyarlı davranan ve ibadetlerini muntazaman yerine getiren ve din bakımından gelecek vaat eden, hayatın gerçek manasını kavrayabilen gençlerin öfke, kaygı ve sıkıntıları daha az yaşadığını, ruh sağlığı açısından gençlik dönemlerinde daha az sıkıntıyla karşılaştıkları ve sıkıntıları daha kolay aşabilecekleri sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Solak (2012) yaptığı araştırmada, omurilik felçli grubun yaşı ilerledikçe dinî başa çıkma eğilimlerinin artış göstermediği aksine azaldığı gözlemlemiş; ancak aradaki negatif korelasyon nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Altıntaş (2014) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin dinsel başa çıkma puanları arasında yaş değişkenine göre 25 yaş ve üstündekilerin 19–24 yaş aralığındakilere göre ortalama puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayten (2012), Sağır (2014), Demir (2013) ve Batan (2016) yaptıkları araştırmalarda, dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının yaşla birlikte arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Olumlu dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki; hipotez E4'de "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları yüksek düzeyde öğrenim görenlerden yüksektir (Tablo 40). Bu sonuç hipotez E4'ü desteklememektedir. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere oranla yüksek olma nedeni ise geleneksel yaşam şekli, dinî ve ahlaki değerleri daha fazla özümseme, inanç ve değerler hususunda inkârcı ve şüpheci davranmamaları olabilir. Olumlu dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Ekşi (2001) yaptığı araştırmada, olumlu dinî başa çıkma tarzını fakülteler bazında en fazla İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklememektedir. Ayten vd. (2012) yaptıkları araştırmada, eğitim düzeyi arttıkça dinî başa çıkma etkinliklerine başvurunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Batan (2016) yaptığı araştırmada, olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanmaya yönelik eğilimin ortaokul mezunları için en yüksek, yüksekokul/üniversite mezunları için en düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Solak (2012) yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi arttıkça omurilik felçli grubun dinî başa çıkma eğilim düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Olumlu dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişki; hipotez E5'de "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin köyde yaşayanlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları köyde yaşayanlara göre daha düşüktür (Tablo 41). Bu sonuç hipotez E5'i desteklemektedir. Şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin köyde yaşayanlardan düşük olma nedeni ise anlam arayışı, ötekileştirilme kaygısı, kendini gerçekleştirme düşüncesi, kimlik bunalımı, insanların birbirlerine yabancılaşması ve güvensizlik duygusu olabilir. Olumlu dinî başa çıkma ile

yaşanılan yer arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Kula (2006) yaptığı araştırmada, yaşamlarını genellikle kasaba ve şehirde geçiren öğrencilerin dinî tutumları ile engellilere yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, yaşamını genellikle köyde geçirenlerde ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Pargament vd. (1998) Oklahoma şehrinde yaşayanların üzerinde yaptıkları araştırmada, şehir yaşamının sağladığı imkânlar, manevî destek arayışı, af dileme, dinî arınmanın (tövbe) ve inancını yeniden değerlendirmenin (gözden geçirme) olumlu dinî başa çıkmada etkili sonuçlar oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Krause (1998) yaptığı araştırmada, harap mahallelerde oturanların dinî başa çıkma tutumlarını korudukları yönünde bir sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmektedir.

Olumlu dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki; hipotez E6'da "Katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumlu dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları düşüktür (Tablo 42). Bu sonuç hipotez E6'yı desteklemektedir. Aylık gelir düzeyleri en düşük düzeyde olanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin düşük olma nedeni ise din adamlarından ve din kardeşinden yeterli desteği alamama, yoğun çalışma sonucu ibadetlere yönelememe, dinî aktivitelere ve cemaatlere katılamama, sıkıntılı anlarda Allah'a sığınamama, teslimiyetçi kader anlayışı ve kanaat eksikliği olabilir. Olumlu dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Ekşi (2001) yaptığı araştırmada, gelir düzeyinin kullanılan başa çıkma tarzını kısmen etkilediğini, genel grupta dinî başa çıkma tarzlarına gelir seviyesi düştükçe daha fazla başvurulduğunu ifade etmiştir. Bu sonuç bulgumuzu desteklememektedir. Batan (2016) yaptığı araştırmada, bireylerin ekonomik durumları yükseldikçe dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklığının azalacağı sonucuna kısmen ulaşmıştır. Altıntaş (2014) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin dinsel başa çıkma puanları arasında sosyoekonomik durum değişkenine göre sosyoekonomik durumu iyi olanların ortalama puanlarının orta ve

düşük olanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Şentepe (2009) yaptığı araştırmada, olumlu dinî başa çıkma tutumunu kullanma bakımından dindarlık ile gelir durumları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Karakaş ve Koç (2014) yaptıkları araştırmada, bireylerin fakir, orta ve zengin olmaları ile dinî başa çıkma boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Olumsuz dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişki; hipotez F1'de "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve erkeklerin olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre erkekler ile kadınların olumsuz dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığıdır (Tablo 43). Bu sonuç hipotez F1'i desteklememektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Ekşi (2001) yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre olumsuz dinî başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Ayten vd. (2012) yaptıkları araştırmada, erkeklerin kadınlara göre hem olumlu hem de olumsuz dinî başa çıkma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir. Ayten ve Sağır (2014) yaptıkları araştırmada, olumsuz dinî başa çıkma tutumunu kullanma puanları bakımından erkeklerle kadınlar arasında istatistikî bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir.

Olumsuz dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişki; hipotez F2'de "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile medenî durumları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve evlilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin bekârlara göre daha düşük olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evlilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalaması ile bekârların aritmetik ortalaması arasında anlamlı farklılık yoktur (Tablo 44). Bu sonuç hipotez F2'yi desteklememektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ile medenî durum arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Batan (2016) yaptığı araştırmada, olumsuz dinî başa çıkma yönünden evlilerle bekârlar arasında anlamlı fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şentepe (2009) yaptığı araştırmada, medenî durum

değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puan ortalamalarının dulların evlilere oranla daha fazla olduğunu, ancak t testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahin (2006) yaptığı araştırmada, medenî durum açısından bekârların puanlarının evlilerin puanlarından daha yüksek olduğu ve din kaynaklı stresin dindarlık yönünde bekârların puanlarının evlilerden yüksek olduğu, ancak puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir. Ayten vd. (2012) yaptıkları araştırmada, bekârların olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin evlilere göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir.

Olumsuz dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişki; hipotez F3'de "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve genç yaştakilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin ileri yaştakilere göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yaştakilerin olumsuz dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları ile ileri yaştakiler arasında anlamlı fark olmadığıdır (Tablo 45). Bu sonuç hipotez F3'ü desteklememektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ile yaş arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Hayta (2000) yaptığı araştırmada, ibadetlerini yerine getiren gençlik kesimlerinde yaşanan dinî hayat ve yerine getirilen ibadetlerin gençlere bu çağın getirdiği güçlükleri aşmada yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demir (2013) yaptığı araştırmada, olumsuz dinî başa çıkma ve yaş arasında anlamlı farklılık olduğunu, yaş ilerledikçe olumsuz dinî başa çıkma düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzla örtüşmemektedir. Sağır (2014) yaptığı araştırmada, yaş ile olumsuz dinî başa çıkma arasında düşük düzeyde negatif ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Olumsuz dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişki; hipotez F4'de "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgulara göre düşük düzeyde öğrenim görenler ile yüksek düzeyde öğrenim görenlerin aritmetik ortalamaları arasında

anlamlı bir fark olmadığıdır (Tablo 46). Bu sonuç hipotez F4'ü desteklememektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Ayten (2012) yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi (üniversite ve üzeri grubun) yükseldikçe olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerine başvurma sıklığının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Şentepe'nin (2009) yaptığı araştırmada, olumsuz dinî başa çıkma tarzını daha çok ilkokul mezunlarının kullandığı tespit edilmiştir. Olumsuz dinî başa çıkmayı kullanma konusunda öğrenim görmeyenlerin, lise ve üstü mezunlarına göre, ilkokul mezunlarının da lise ve üstü mezunlarına göre daha çok olumsuz dinî başa çıkmayı kullandıklarını tespit etmiştir. Eğitim seviyesi yükseldikçe olumsuz dinî başa çıkma düzeyi azalmaktadır. Batan (2016) yaptığı araştırmada, eğitim düzeyindeki artışın olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerini kullanma eğiliminde bir artışa neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir.

Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişki; hipotez F5'de "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin köyde yaşayanlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları köyde yaşayanlardan daha yüksektir (Tablo 47). Bu sonuç hipotez F5'i desteklemektedir. Şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin köyde yaşayanlardan yüksek olmasının nedeni ise seküler kentleşme, sosyokültürel etkenler, yoğun çalışma hayatı nedeniyle ibadetlere yönelememe, hayal kırıklığı, umutsuzluk, gelecek kaygısı ve modernleşmenin getirdiği bireysellik olabilir. Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Şahin (2006) yaptığı araştırmada, hayatın en uzun süresinin geçtiği yerleşim birimi açısından puanların dağılımının analizinde, din kaynaklı stresi en yoğun şekilde ilçe merkezinde yaşayanların tecrübe ettikleri, onları il merkezi, köy ve kasaba gruplarının takip ettiği, anlamlı farklılığın ise köy-kasaba ve ilçe merkezi grupları arasında gerçekleştiği sonucuna ulaşmıştır. Pargament vd. (1998) Oklahoma şehrinde yaşayanlar üzerine yaptıkları araştırmada, sağlık durumunun, ekonomik durumun, yüksek düzeydeki stresin ve depresyonun negatif

dinî başa çıkmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Olumsuz dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişki; hipotez F6'da "Katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumsuz dinî başa çıkma düzeylerinin aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olacağı" ileri sürülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aylık gelir düzeyleri düşük olanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyi aritmetik ortalamaları ile aylık gelir düzeyleri yüksek olanların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığıdır (Tablo 48). Bu sonuç hipotez F6'yı desteklememektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Şentepe (2015) yaptığı araştırmada, öznel sağlık algısına göre olumsuz dinî başa çıkma düzeyinin gelir durumu iyi olanlarda 1,30, orta olanlarda 1,56 ve kötü olanlarda 1,60 olduğunu ve gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şentepe (2009) yaptığı araştırmada, olumlu dinî başa çıkmayı bütün gelir seviyelerindeki insanların kullandığını; olumsuz dinî başa çıkma tutumunu ise daha çok düşük gelire sahip kişilerin kullandığını ve gelir durumu düşük olanların daha çok olumsuz dinî başa çıkma tarzını kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Demir (2013) yaptığı araştırmada, olumsuz dinî başa çıkma ve gelir arasında anlamlı farklılık olduğunu, gelir azaldıkça olumsuz dinî başa çıkma düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklememektedir.

### 5.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez G1'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyinin azalacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyi azalmaktadır (Tablo 49). Bu sonuç hipotez G1'i desteklemektedir. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyinin azalma nedeni ise toplumsal barış ve güven ortamının oluşması, dinî

ve kültürel etkinliklere katılım, dinî inanca bağlı yaşamın sağladığı motivasyon ve özgüven olabilir. Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2011) yaptığı araştırmada, dindarlık arttıkça sürekli öfkenin azaldığı sonucuna ulaşmış olup, yaptığımız araştırmada ise sürekli öfke düzeyi arttıkça olumlu dinî başa çıkma düzeyinin artacağı sonucuna ulaşmıştır. Kimter (2015) yaptığı araştırmada, dinî inancı gereği ibadet ve Allah'a yakınlaşma amacıyla daha sık nafile oruç tutan kişilerin öfkelerini daha fazla kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmıştır. Hebert vd. (2009) yaptıkları araştırmada, öfke ve olumlu dinî başa çıkmanın meme kanserli hastaların ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir.

Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez G2'de "Katılımcıların sürekli öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyinin artacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki sürekli öfke düzeyi ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğudur (Tablo 50). Bu sonuç hipotez G2'yi desteklemektedir. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyinin artma nedeni ise dinî ve ahlaki değerlerden yoksunluk, maneviyata yönelememe, yaşanılan olayları kutsalla ilişkilendirememe, aile içi problemler, bireysel ve sosyal sorunlar yaşanması olabilir. Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2012) yaptığı araştırmada, öfke gibi olumsuz duygular karşısında bireyin akıl sağlığının korunmasında dinin bir tampon görevi gördüğü, sabrın da öfke ile başa çıkmada önemli bir yardımcı unsur olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hebert vd. (2009) yaptıkları araştırmada, öfke ve olumsuz dinî başa çıkmanın meme kanserli hastaların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Corsini (2009) yaptığı araştırmada, olumsuz dinî başa çıkmanın negatif duyguların oluşmasında etkili olduğunu, olumlu dinî başa çıkma stratejilerinin ise bireylerin duygularını ve ruhsal durumlarını düzenlemede yardımcı olduğunu, öğrencilerin dinî başa çıkmada (ruhsal başa çıkma ve dinî sosyal destek) sağlaması bakımından öfke ve depresyon puanlarının negatif yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir.

Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez H1'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyinin artacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğudur (Tablo 51). Bu sonuç hipotez H1'i desteklemektedir. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyinin artma nedeni ise toplu yapılan ibadetler, kanaat, yardımlaşma, alçak gönüllülük, affetme, dinî ve kültürel etkinliklere katılım olabilir. Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Yekta vd. (2015) yaptıkları araştırmada, öfke kontrol stratejisinin öfkeyi kontrol etmede belirleyici olmadığı, olumlu dinî başa çıkmanın öfkeyi kontrol etmede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karslı (2011) yaptığı araştırmada, dindarlık arttıkça öfke kontrolünün arttığı sonucuna ulaşmıştır. Öztürk (2011) yaptığı araştırmada, öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir.

Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez H2'de "Katılımcıların öfke kontrol düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyinin azalacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki olduğudur (Tablo 52). Bu sonuç hipotez H2'yi desteklememektedir. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyinin azalmasının nedeni ise Allah ile manevi bir bağ kuramama, dinî ve ahlaki değerlerden uzaklaşma, zorluklar karşısında sabır ve tevekkül gösterememe, din adamlarından uzaklaşma, zor anlarında Allah'ın kendisine yardım etmediğini ve Allah'ın kendisini cezalandırdığını düşünme olabilir. Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2012) yaptığı araştırmada, dindar bireylerin öfke, olumsuz duygu ve çeşitli problemlerle daha rahat başa çıktıklarını, dinîn bireyin akıl sağlığını korumasında bir tampon görevi üstlendiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir.

Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez I1'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyinin azalacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyi azalmaktadır (Tablo 53). Bu sonuç hipotez I1'i desteklemektedir. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyinin azalma nedeni ise dinî inancın ve yaşayışın sağladığı huzur, güven ve hayat memnuniyeti olabilir. Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2011) yaptığı araştırmada, dindarlık arttıkça öfkeyi dışa atmanın azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Coon, Thompson, Steffen, Sorocco ve Gallagher-Thompson (2003) yaptıkları araştırmada, olumlu başa çıkma stratejilerinin kullanımının dışa yönelik öfkenin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yekta vd. (2015) yaptıkları araştırmada, duygu odaklı stratejiler ile öfke dışa arasındaki korelasyonun pozitif ve anlamlı olduğu ve olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini öfkenin dışa yansımasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez I2'de "Katılımcıların dışa yönelik öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyinin artacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki dışa yönelik öfke düzeyi ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 54). Bu sonuç hipotez I2'yi desteklemektedir. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken dışa yönelik öfke düzeyinin artma nedeni ise Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünme, dinî grup ve arkadaş desteği alamama, affedici tutum sergileyememe, din adamlarından uzaklaşma, sıkıntılı anlarında dine yönelememe, dinin yasakladığı şeyleri yapma, beklenmedik durumların yaşanması, yaşam memnuniyetsizliği ve zor zamanlarında yardım alamama olabilir. Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2012) yaptığı araştırmada, bireyde dinî duygu düzeyi arttıkça, öfkeyi sözlü ve davranışsal olarak daha asabi ve saldırgan bir şekilde yansıtma düzeyinin düştüğü, öfkeyi kontrol etme düzeyinin ise arttığı sonucuna

ulaşmıştır. Coon vd. (2003) yaptıkları araştırmada, olumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımının dışa yönelik öfkenin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla örtüşmektedir.

İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez J1'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumlu dinî başa çıkma düzeyi artarken içe yönelik öfke düzeyinin azalacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyi azalmaktadır (Tablo 55). Bu sonuç hipotez J1'i desteklemektedir. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyinin azalma nedeni ise bireyde güçlü dinî ve manevi duyguların olması ve dinîn bireye öfke anında sabrı tavsiye etmesi olabilir. İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Karslı (2011) yaptığı araştırmada, dindarlık arttıkça öfkeyi içe atmanın azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yekta vd. (2015) yaptıkları araştırmada, öfke içe açısından puanların anlamlı olduğu, olumlu dinî başa çıkma yöntemlerinin öfkenin içte tutulmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzu desteklemektedir.

İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişki; hipotez J2'de "Katılımcıların içe yönelik öfke düzeyleri ile olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken içe yönelik öfke düzeyinin artacağı" ileri sürülmüştü. Elde edilen bulgular göstermiştir ki olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyi artmaktadır (Tablo 56). Bu sonuç hipotez J2'yi desteklemektedir. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyinin artma nedeni ise Allah ile güvenli ilişki kuramama, dua ve tövbe etmeme, af dilememe, sabır ve tahammülsüzlük gösterme, dışlanma ve yalnız kalma kaygısı, bağlı olduğu dinî grup dışında tanınmama, başarısızlık, suçluluk ve pişmanlık duygusu hissetme olabilir. İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular ilgili literatür ile karşılaştırıldığında; Öztürk (2011) yaptığı araştırmada, öfke içe atımı ölçeği ile dinî başa çıkma (inkâr tutumu) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bulgumuzu desteklemektedir.

# 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

## 6.1. Sonuçlar

Öfke ile dinî başa çıkma ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları ilişkisinin incelenebilmesi amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar, araştırmaya katılan örneklem grubunun öfke ile dinî başa çıkma ve sürekli öfke-öfke ifade tarzlarına ilişkin bulgular şeklinde incelenmiş ve özetlenmiştir.

1. Sürekli öfke ile demografik değişkenler arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

1.1. Sürekli öfke ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin sürekli öfke düzeyleri kadınlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise ailevi sorumlulukları, erkeklerin etraflarında olup bitenleri kadınlardan daha fazla yorumlayıp anlamlandırmaları olabilir. Kadınların sürekli öfke düzeylerinin yüksek olma nedeni ise kadınların daha duygusal olmaları, imrenme ve kıskançlık duygularının fazla olmasından olabilir.

1.2. Sürekli öfke ile medenî durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin sürekli öfke düzeyleri bekârlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise evliliğin verdiği sorumluluk duygusu, eşler arasındaki uyum ve beklentilerin karşılanması olabilir.

1.3. Sürekli öfke ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Genç yaştakilerin sürekli öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre yüksektir. Bunun nedeni ise ihtiyaçlarının karşılanmaması, şiddet içerikli bilgisayar oyunları, özgürlüklerine düşkün olmaları, tecrübe yetersizliği, olaylara ani tepki göstermeleri, haksızlığa uğradıklarını düşünmeleri, kendilerini baskı altında hissetmeleri, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlikler, yaşın getirdiği sınırlamalar, kendini gerçekleştirme arzusu ve anlaşılamamak olabilir.

1.4. Sürekli öfke ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin sürekli öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre düşüktür. Bunun nedeni ise yetersiz eğitimden dolayı etraflarında olup bitenleri fazla yorumlayıp anlamlandıramamaları olabilir.

1.5. Sürekli öfke ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Şehirde yaşayanların sürekli öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise şehir yaşamının gürültülü olması, çalışma şartlarının kötü olması ve trafik yoğunluğu olabilir.

1.6. Sürekli öfke ile aylık gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi düşük olanların sürekli öfke düzeyleri aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise ihtiyaçlarını karşılayamama, iş bulma endişesi taşıma, iletişim kuramama, sorunlarını ve düşüncelerini açıkça ifade edememe olabilir.

2. Öfke kontrolü ile demografik değişkenler arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

2.1. Öfke kontrolü ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin öfke kontrol düzeyleri kadınlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise erkeklerin öfkelerini kontrol edemedikleri takdirde işlerini kaybetme ve daha zor durumla karşılaşma endişesi taşımaları olabilir.

2.2. Öfke kontrolü ile medenî durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin öfke kontrol düzeyleri bekârlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise evlilerin sorun çözme becerilerinin gelişmiş olması ve ailelerine karşı güven verme duygusunun öne çıkması olabilir.

2.3. Öfke kontrolü ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Genç yaştakilerin öfke kontrol düzeyleri ileri yaştakilere göre düşüktür. Bunun nedeni ise gençlerin her şeyi çabuk beğenmemeleri, ergenlik çağında olmaları, sorumluluklarının az olması ve yetersiz eğitim olabilir.

2.4. Öfke kontrolü ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin öfke kontrol düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre yüksektir. Bunun nedeni ise işlerini kaybetme ve toplum nezdinde değersizleşme kaygısı olabilir.

2.5. Öfke kontrolü ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

2.6. Öfke kontrolü ile aylık gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi en düşük düzeyde olanların öfke kontrol düzeyleri aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise zor yaşam

koşulları, aile ve toplum desteğinin olmaması ve ekonomik taleplerinin karşılanmaması olabilir.

3. Dışa yönelik öfke ile demografik değişkenler arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

3.1. Dışa yönelik öfke ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin dışa yönelik öfke düzeyleri kadınlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise ailelerine karşı sorumluluk bilinci, erkeklerin öfkelerini kontrol edemedikleri takdirde toplum tarafından dışlanma ve ayıplanma endişesi taşımaları olabilir.

3.2. Dışa yönelik öfke ile medenî durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin dışa yönelik öfke düzeyleri bekârlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise ikili ve toplumsal ilişkilere önem vermeleri, sosyal ve dinî etkinliklerde yer almaları, sosyal destek almaları, eşlerinden destek almaları, ailevi sorumluluk hissi, toplum tarafından ayıplanma, dışlanma ve işlerini kaybetme endişesi olabilir.

3.3. Dışa yönelik öfke ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Genç yaştakilerin dışa yönelik öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre yüksektir. Bunun nedeni ise fiziksel ve hormonal değişimler, yasaklamalar, reddedilme, kışkırtmalara maruz kalma, anlık düşünme eğilimi, başarısızlık duygusuna kapılmaları, engellendiklerini düşünmeleri ve yetersiz eğitimden olabilir.

3.4. Dışa yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin dışa yönelik öfke düzeyleri ileri düzeyde öğrenim görenlere göre düşüktür. Bunun nedeni ise inanç ve değerler hususunda sorgulayıcı olmamaları, etraflarında meydana gelen olayları yorumlayıp anlamdıramamaları, ilişkilerin bozulma kaygısı, başarısızlık hissi, düşüncelerini açıkça ifade edememe, eleştirilme ve hor görülme kaygısı olabilir.

3.5. Dışa yönelik öfke ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Şehirde yaşayanların dışa yönelik öfke düzeyleri köyde yaşayanlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise işsizlik, sosyal ortamdan uzak kalmanın getirdiği bunalımlar, maddi sıkıntılar, sosyoekonomik ve politik koşullar olabilir.

3.6. Dışa yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi düşük olanların dışa yönelik öfke düzeyleri aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise sosyal çevre

etkisi, modernleşmenin davranışlarda sağladığı sapmalar, ekonomik yeterliliğin sağlamış olduğu özgüven olabilir.

4. İçe yönelik öfke ile demografik değişkenler arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

4.1. İçe yönelik öfke ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin içe yönelik öfke düzeyleri kadınlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise erkeklerin egolarına daha fazla güvenmeleri, sınırsız ve sorumsuz davranma eğilimleri, hâkimiyet duygusu ve sözlerinin geçmesini daha çok istemeleri olabilir.

4.2. İçe yönelik öfke ile medenî durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin içe yönelik öfke düzeyleri bekârlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise çocukken şiddete maruz kalma, ekonomik nedenler, kıskançlık, hırçınlık, evlilikteki yaş farkı, kişilik uyumsuzluğu, eş uyumsuzluğu, farklı idealler ve beklentiler, sosyokültürel farklılık, aile yapısı özellikleri, bencillik, cinsel doyumsuzluk, birbirlerinin hak ve özgürlüklerine saygı göstermemeleri, anlayışlı davranma sorunu, eşlerin bağımsız ve özgür hareket etme istekleri, aile içerisindeki rollerine uygun davranma zorunluluğunu hissetmeleri olabilir.

4.3. İçe yönelik öfke ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Genç yaştakilerin içe yönelik öfke düzeyleri ileri yaştakilere göre yüksektir. Bunun nedeni ise kendilerini sözlü olarak ifade edememeleri, kendilerini yetersiz hissetmeleri ve hayal kırıklığına uğrama kaygısı olabilir.

4.4. İçe yönelik öfke ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin içe yönelik öfke düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre düşüktür. Bunun nedeni ise yalnızlık hissi, uyum sorunu yaşama, dinî ve ahlaki değerleri daha fazla özümseyememe olabilir.

4.5. İçe yönelik öfke ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun nedeni ise köyde yaşayanlarla şehirde yaşayanların aile yapıları ve ilişkileri bakımından benzerliklerin bulunması olabilir.

4.6. İçe yönelik öfke ile aylık gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyleri düşük olanların içe yönelik öfke düzeyleri aylık gelir düzeyleri yüksek olanlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise işsizlik, toplumsal mahrumiyet ve ekonomik nedenler olabilir.

5. Olumlu dinî başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

5.1. Olumlu dinî başa çıkma ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri kadınlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise erkeklerin düşüncelerini ve inançlarını kadınlara oranla daha serbest ifade etmeleri, güven ve bağımsız hareket etme duygusu olabilir.

5.2. Olumlu dinî başa çıkma ile medenî durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri bekârlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise evlilik uyumu, dinî görevleri daha fazla yerine getirme, dinî ve manevi değerlere daha fazla önem verme, dini ve kültürel etkinliklere katılım, zor zamanlarda eşlerin birbirlerine destek olması, sorumlulukları paylaşma, düzenli yaşam şekli ve sorun çözme becerilerinin gelişmiş olması olabilir.

5.3. Olumlu dinî başa çıkma ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Genç yaştakilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri ileri yaştakilere göre düşüktür. Bunun nedeni ise dinî ve ahlaki değerleri içselleştirememeleri, sosyal medyadan olumsuz yönde etkilenmeleri, aileden yeterli din eğitimi alamamaları, anı yaşama arzusu, ölüm korkusu ve ahiret duygusundan uzaklaşma, popüler ve normatif dindarlık yöneliminin düşüklüğü, dini ve kültürel değerlerden uzaklaşma olabilir.

5.4. Olumlu dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Düşük düzeyde öğrenim görenlerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri yüksek düzeyde öğrenim görenlere göre yüksektir. Bunun nedeni ise geleneksel yaşam şekli, dinî ve ahlaki değerleri daha fazla özümseme, inanç ve değerler hususunda inkârcı ve şüpheci davranmama olabilir.

5.5. Olumlu dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Şehirde yaşayanların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri köyde yaşayanlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise anlam arayışı, ötekileştirilme kaygısı, kendini gerçekleştirme düşüncesi, kimlik bunalımı, insanların birbirlerine yabancılaşması ve güvensizlik duygusu olabilir.

5.6. Olumlu dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi düşük olanların olumlu dinî başa çıkma düzeyleri aylık gelir düzeyi yüksek olanlara göre düşüktür. Bunun nedeni ise din adamlarından ve din kardeşinden yeterli desteği alamama, yoğun çalışma sonucu

ibadetlere yönelememe, dinî aktivitelere ve cemaatlere katılamama, sıkıntılı anlarında Allah'a sığınmama, teslimiyetçi kader anlayışı ve kanaat eksikliği olabilir.

6. Olumsuz dinî başa çıkma ile demografik değişkenler arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

6.1. Olumsuz dinî başa çıkma ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6.2. Olumsuz dinî başa çıkma ile medenî durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6.3. Olumsuz dinî başa çıkma ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6.4. Olumsuz dinî başa çıkma ile öğrenim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6.5. Olumsuz dinî başa çıkma ile yaşanılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Şehirde yaşayanların olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri köyde yaşayanlara göre yüksektir. Bunun nedeni ise seküler kentleşme, sosyokültürel etkenler, yoğun çalışma hayatı, hayal kırıklığı, umutsuzluk, gelecek kaygısı ve modernleşmenin getirdiği bireysellik olabilir.
6.6. Olumsuz dinî başa çıkma ile aylık gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

7. Sürekli öfke ile dinî başa çıkma arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

7.1. Sürekli öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyi azalmıştır. Bunun nedeni ise toplumsal barış ve güven ortamının oluşması, dinî ve kültürel etkinliklere katılım, dinî inanca bağlı yaşamın sağladığı motivasyon ve özgüven olabilir.
7.2. Sürekli öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken sürekli öfke düzeyi artmıştır. Bunun nedeni ise dinî ve ahlaki değerlerden yoksunluk, maneviyata yönelememe ve yaşanılan olayları kutsalla ilişkilendirememe olabilir.

8. Öfke kontrolü ile dinî başa çıkma arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

8.1. Öfke kontrolü ile olumlu dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça öfke kontrol düzeyi artmıştır. Bunun nedeni ise toplu yapılan ibadetler, kanaat, yardımlaşma, alçak gönüllülük, affetme, dinî ve kültürel etkinliklere katılım olabilir.
8.2. Öfke kontrolü ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artarken öfke kontrol düzeyi azalmıştır. Bunun nedeni ise Allah ile manevi bir bağ kuramama, dinî ve ahlaki değerlerden uzaklaşma, zorluklar karşısında sabır ve tevekkül gösterememe, dinî değerlerden ve din adamlarından uzaklaşma, zor anlarında Allah'ın kendisine yardım etmediğini ve Allah'ın kendisini cezalandırdığını düşünme olabilir.

9. Dışa yönelik öfke ile dinî başa çıkma arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

9.1. Dışa yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasında anlamlı ve negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça dışa yönelik öfke düzeyi azalmıştır. Bunun nedeni ise dinî inancın ve yaşayışın sağladığı huzur, güven ve hayat memnuniyeti olabilir.
9.2. Dışa yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Dışa yönelik öfke düzeyi arttıkça olumsuz dinî başa çıkma düzeyi artmıştır. Bunun nedeni ise Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünme, zor zamanlarında dine ve ibadetlere yönelememe, dinî grup ve arkadaş desteği alamama, affedici tutum sergileyememe, din adamlarından uzaklaşma, dinin yasakladığı şeyleri yapma ve zor zamanlarında yardım alamama olabilir.

10. İçe yönelik öfke ile dinî başa çıkma arasındaki bulgulara ait sonuçlar:

10.1. İçe yönelik öfke ile olumlu dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Olumlu dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyi azalmıştır. Bunun nedeni ise bireyde güçlü dinî duyguların olması ve öfke anında dinîn bireye sabrı tavsiye etmesi olabilir.

10.2. İçe yönelik öfke ile olumsuz dinî başa çıkma arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkma düzeyi arttıkça içe yönelik öfke düzeyi artmıştır. Bunun nedeni ise Allah ile güvenli ilişki kuramama, dua ve tövbe etmeme, af dilememe, sabır ve tahammülsüzlük gösterme, dışlanma ve yalnız kalma kaygısı, bağlı olduğu dinî grup dışında tanınmama, yalnızlık hissetme, başarısızlık, suçluluk ve pişmanlık duygusu hissetme olabilir.

## 6.2. Öneriler

Araştırmaya katılan katılımcılarla yapılan anketten elde edilen verilere dayanılarak şu tespit ve önerileri yapmak mümkündür.

Yaptığımız araştırmada, öfke kontrolünün sağlanmasında dinî başa çıkma yöntemlerinin önemli etkisinin olduğu görülmüştür. Günümüzde öfke ve şiddet içerikli davranışlardaki sürekli artış göz önünde tutulduğunda, bireylerin öfke ve benzeri negatif duygulardan korunmaları için dine yönelmeleri doğru olacaktır. Yurtdışında ve ülkemizde yapılan araştırmalarda da bireyin öfke ve benzeri olumsuz duygularla başa çıkmasında din olgusunun önemli etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Giderek artan öfke ve şiddet içerikli duygu ve davranışların azaltılması için dinî başa çıkma yöntemleri üzerinde araştırmaların yapılması ve yeni metotların geliştirilmesi gerektiğini ifade edebiliriz.

Bireylerin sahip oldukları dinî inanç düzeylerinin öfke ve benzeri olumsuz duygularla başa çıkmadaki etkileri ve birey üzerindeki olumlu yansımalarının araştırılması gerektiğini söyleyebiliriz. Din, bireyin davranışlarını düzenlemek suretiyle ona daha iyi bir yaşam sunmaktadır. Bireydeki sürekli öfke duygusunun kontrol altına alınması ve azaltılmasının ancak içsel bir dinî inançla sağlanabileceğini söylemek mümkündür. Bu açıdan değerlendirildiğinde, eğitim kurumlarında öfke kontrolünün sağlanmasına yönelik eğitimlerin verilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Kadın erkek eşitsizliği, evlilikte eşe yönelik öfke ve şiddet davranışları, toplumsal sınıflar arasındaki farklılık, sosyal ve ekonomik dengesizlik ve kültürel yozlaşmanın ortadan kaldırılması için toplumsal bilincin oluşturulması gerekmektedir.

Bireyin dinî uygulamalara hayatında yer vermemesi, çevresindeki din adamlarından ve dindar bireylerden uzak kalması, onlardan yararlanmaması, arasına mesafe koyması ve zor durumlarında diğer bireylerin kendisine destek olmadıklarını düşünmesi öfke ve benzeri duygularla başa çıkmasında başarısız sonuçlar almasına neden olacaktır. Yine bireyin yaratıcı Allah ile bağ kuramaması, Allah'ın kendisini sevmediğini ve terk ettiğini düşünmesi, dua yapmak istediğinde kabul edilip edilmeyeceği hakkında tereddütler yaşaması, karşılaştığı olumsuz olayların nedenini kendisinin cezalandırıldığı şeklinde yorumlaması, ümitsizliğe kapılarak Allah'ın kendisini bağışlamayacağını ve cezalandıracağını düşünmesi de öfke ile başa çıkmada negatif yönde etki yapacaktır. Bu nedenle bireyin öfke ile başa çıkmasında dine ve inançlara yönelmesi, yaptığı olumsuz davranışlarından dolayı tövbe etmesi, Allah'tan dua ile yardım istemesi, Allah'a yakınlaşması, ibadetlere ve iyilik yapmaya yönelmesi, olaylar karşısında sabır ve metanetini koruması, her şeyin ve her olayın oluş nedenini Allah'ın iznine ve takdirine bırakması ise bireyin öfke ve saldırgan davranışlarını azaltmasında ve gidermesinde pozitif yönde etki edecektir.

Yaptığımız araştırmada; katılımcıların olumlu dinî başa çıkma düzeylerindeki artış sürekli öfke düzeyini azaltmış; olumsuz dinî başa çıkma düzeyindeki artış ise sürekli öfke düzeyini artırmıştır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyindeki artış öfkenin kontrol altına alınmasını artırmıştır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyindeki artış dışa yönelik öfke düzeyinde azalmaya neden olmuş; olumsuz dinî başa çıkma düzeyinde artış ise bireyin öfkesini dışa yansıtmasını artırmıştır. Olumlu dinî başa çıkma düzeyindeki artış içe yönelik öfke düzeyinde azalmaya neden olmuş; olumsuz dinî başa çıkma düzeyinde artış ise bireyin öfkesini içerisine atmasına neden olmuştur. Bu nedenle bireylerin öfkelerini kontrol etmeleri için dine yakınlaşmalarını önerebiliriz.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın yapıldığı zaman ve şartlarla; örneklem grubu ile kullanılan ölçeklerle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar genelleştirmeden yorum ve değerlendirmeler yapılmalıdır. Dinî başa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları ilişkisi hem nicel hem de nitel çalışmalarla incelenmeli, çeşitli kuramsal denemeler yapılarak farklı teorik yöntemler geliştirilmelidir.

## KAYNAKLAR


Aflakseir, A. & Coleman, P. G. (2009). The influence of religious coping on the mental health of disabled Iranian war veterans. *Mental Health, Religion & Culture, 12*(2), 175–190.

Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Akman, G. N. (2014). *Nicel ve nitel araştırma yöntemleri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Çay Meslek Yüksekokulu İşletme Yönetimi Programı Yönetim ve Organizasyon Bölümü Bilimsel Araştırma Yöntemleri Dersi, Afyonkarahisar.

Al Hashimi, M. (1997). *The ideal müslim: The true İslamic personality as defined ın the Qur'an and sunnah*. Beirut: Islamic Books.

Altıntaş, S. (2014). *Depresyon ile dinsel başa çıkma arasında ilişki üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Altıntaş, S. (2015). Depresyon ile dinsel başa çıkmak mümkün mü? Is ıt possıble relıgıous copıng wıth depressıon? *The journal of academic social science studies,* 36, 403–428. doi: 10.9761/JASSS2954

Altuntaş, H. & Şahin, M. (2010). *Kur'an-ı Kerim meâli*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.

Andersen, C. L. (1985). *Treatmentof anger: A review of the current literature*. Doctor of Psychology Research Paper, Biola University, California. 28 Aralık 2015 tarihinde http://eric.ed.gov/?id=ED273895 sayfasından erişilmiştir.

Argon, T. & Açıkgöz, A. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin çatışma yaklaşımları ve öfke ifade tarzları. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences, 5*(2), 501–520.

Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde dinî başa çıkma yöntemi olarak dua*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.

Atan, G. & Yılmaz, K. E. (2015). Esansiyel hipertansiyonlu hastaların öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, *49*(3), 200–206.

Atkinson R. L. & Hilgard E. R. (1975), *Atkinson & Hilgard's ıntroductıon to psychology*, Fourteenth Edition (Çev. Ö. Öncül & D. Ferhatoğlu). Ankara, Arkadaş Yayınları. (Eserin orijinali 1975'de yayımlandı).

Aydınoğlu, A. F. (2009). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K. & Öztürk, E. E. (2012). Dinî başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *12*(2), 45-79.

Ayten, A. (2012). *Tanrıya sığınmak: Dinî başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. & Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriye'li sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 5–18. doi: 10.15371/MUIFD.2014478290

Ayyıldız, E. & Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *3*(1), 51–68. doi:http://dx.doi.org/10.17336/igusbd.76761

Babaoğlan, E. (2007). *Aday öğretmenlerde öfke. Aday öğretmenlerin öfke düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemesi*. Ulusal Teknik Eğitim Mühendislik ve Eğitim Bilimleri Genç Araştırmacılar Sempozyumunda sunulmuş bildiri, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Balkaya, F. & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *14*(3), 192–202.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A cocial learning analysis*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development. Six theories of child development, 6,* 1–60. Greenwich, CT: JaI Press.

Batan, N. S. (2016) *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dinî başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri*. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Batıgün, D. A. & Şahin, H. N. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, *18*(51), 37–52.

Beck, R. & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research, 22*(1), 63–74.

Bedel, A. (2011). *Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Birgegard, A. & Granqvist, P. (2004). The correspondence between attacment to parants and god: Three experiments using subliminal separation cues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1122–1135. doi:10.1177/0146167204264266

Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. & Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi, 14*(3), 9–18.

Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Buhârî, M. İ. (1989). *el-Câmiu's-sahîh (Sahîh-i Buhârî ve tercemesi),* (Çev. M. Sofuoğlu). İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Burg, M. M., Jaın, D., Soufer, T R., Kerns, D. R. & Zaret, L. B. (1993). Role of behavioral and psychological factors in mental stress-ınduced silent left ventricular dysfunction in coronary artery disease. *JACC, 22*(2), 440–448.

Cautin, R., Overholser, J. & Goetz, P. (2001). Assessment of mode of anger expression in adolescent psychiatric inpatients. *Patrica Adolescence, Spring, 36,* 141, *ProQuest Central*, 163–171.

Cengil, M. (2010). *Tasavvufî yaşantı, Halveti-Uşşaki topluluğu üzerine psiko-sosyolojik bir araştırma*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi.

Coon, D. W.,Thompson L., Steffen, A., Sorocco, K. & Gallagher-Thompson, D. (2003). Anger and depression management: Psychoeducational skill training interventions for women caregivers of a relative with dementia. *The Gerontological Society of America Vol, 43*(5), 678–689

Corsini, C. K. (2009). *Examining the relationship between religious coping strategies, attachment beliefs and emotion regulation in a mixed sample of college students attending an evangelical university in central virginia*. A Dissertation Presented to the Faculty of The College of Arts and Sciences Retrieved from Liberty University's.

Çayır, C. & Arpacı, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin dinî başa çıkma tutumları üzerine bir araştırma (Dicle Üniversitesi Örneği), *Dicle Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, 13*(1), 205–246.

Çoban, A. (2013). *Öfke kontrol bozuklukları.* 09 Mart 2015 tarihinde http://www. adnancoban.com.tr/ofke_patlamalari.html adresinden erişilmiştir.

Danışık, D. N. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke- öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Stark, R. S., Hoog, J. A. & Brandon A. D. (1987). Cognitive-relaxation and ssocial skills ınterventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology, 34*(2), 171–176.

Deffenbacher, J. L. & Swaim, R. C. (1999). Anger expression in Mexican, American and white non hispanice adolescents, *Journal Of Counseling Psychology, 46*(1), 61–69.

Deffenbacher, J. L. (1999). Copitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Psychotherapy in Practice*, *55*(3), 295–309

Deffenbacher, J. L. (2011). Copitive-behavioral conceptualization and treatment of anger cognitive and behavioral practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 18*(2), 212–221.

Delice, M. (2013). Sürücüyü öfkelendiren davranışların ve sürücülerin bu davranışlara verdiği tepkilerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17*(2), 251–273

Demir, Ç. Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dinî başa çıkma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Dizman, H. (2003). *Anne-babası ile yaşayan ve anne yoksunu olan çocukların saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan, M. (2014). Dinlerde ve İslam kültüründe sabır. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 93–130.

Duran, Ö. & Eldeklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*(3), 267–280

Ebû Dâvût, S. (1991). *Sünen-i ebû Davut*. (Çev. N. Yeniel & H. Kayapınar). İstanbul: Şamil Yayınları.

Ekşi, H. (2001). *Başa çıkma, dinî başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, eğitim, ilâhiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Eryücel, S. (2013). *Yaşam olayları ve dinî başa çıkma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eser, T. D. & Üstüner, B. (2011). Psikiyatrik bozukluğu olan ergen ve ebeveynlerinin öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *2*(3), 111–116.

Folkman, S. & Moskowitz, T. J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual review of psychology, 55, *ProQuest Central*, 745–774. doi:10.1146/ annurev. psych. 55.090902.141456

Frager, R. (2014). *Sufi psikolojisinde gelişim, denge ve uyum; kalp, nefs ve ruh* (Çev. İ. Kapaklıkaya). İstanbul: Gelenek Yayıncılık.

Freud, S. (1993). *Yaşamın ve psikanaliz: Sigmund Freud'un yaşam öyküsü ve psikanalizin başlangıç evreleri*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Engin Matbaası Genel Dağıtım. (Eserin orijinali 1925'de yayımlandı).

Gazâli, H. M. T. (1980). *İhyâu ulumi'd din*. (Çev. M. A. Müftüoğlu). İstanbul: Çile Yayınevi.

Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gerzina, M. A. & Drummond, P. D. (2000). A multimodal cognitive-behavioral approach to anger reduction in an occupational sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *73*, 181–194.

Gorsuch, R. L. (1988). Din psikolojisi, annual review of psychology. (Çev. A. Kuşat). Kayseri, *Erciyes Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, (Eserin orijinali 1988'de yayımlandı).

Gök, M. (2009). *Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Gören, B. (2015). Down sendromlu çocuğa sahip annelerin yaşamlarında başvurdukları dinî başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, *9*(17), 153–170.

Gül, F. (2014). Varoluşçu felsefenin Türk düşünce hayatındaki yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 27–32.

Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Harvey, B. P. (2000). *An ıntroduction to buddhist ethics: Foundations, values, and ıssues*, Cambridge: Cambridge University Press.

Hayta, A. (2000). Uludağ üniversitesi ilâhiyat fakültesi öğrencilerinin ibadet ve ruh sağlığı (psiko-sosyal uyum) ilişkisi üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, 9*(9), 487–505.

Hebert, R., Zdaniuk, B., Schulz, R. & Scheier, M. (2009). Positive and negative religious copung and well-being in women with breast cancer. *Journal of Palliative Medicine*, *12*(6), 537–545. doi:10.1089. jpm.2008.0250

Hood, R. O., Hill, C. H. & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion*. New York-London: The Guilford Press.

Ireland, J. L. (2004). Anger management therapy with young male offenders: An evaluation of treatment outcome. *Aggressıve Behavıor, 30,* 174–185. doi:10.1002/ab.20014

İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kanoğlu, E. (2008). *Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaplan, F. F. (1996). Positive images of anger in an anger management workshop. *The Arts In Psychotherapy*, *23*(1), 69–75.

Karaca, F. (2006). Kader algısı-ruh sağlığı ilişkisi üzerine emprik bir araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, *19*(3), 479–489.

Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi, *Educational Administration: Theory and Practice, 16*(1), 49–71.

Karakaş, A. C. & Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dinî başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *3*(3), 610–631.

Kark, J. D., Shemi, G., Friedlander, Y., Martin, O., Manor, O. & Blondheim, S. H. (1996). Does religious observance promote health? Mortality in secular vs. religious kibbutzim in Israel. *American Journal of Public Health*, 86, 341–346.

Karslı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği).* Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Karslı, N. (2012). Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine tecrübî bir araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 50, 57–70.

Kassinove, H. & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners.* California: Impact Publishers.

Kavas, E. (2013). Dinî tutum-stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 143–168.

Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi*. Ankara: Akçağ Basım Yayım Pazarlama A. Ş.

Kendirci, A. (2013). *Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Keskin, G., Gümüş, A. B. & Engin, E. (2011). Bir grup sağlık çalışanında öfke ve mizaç özellikleri: İlişkisel bir inceleme. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24*(3), 199–208. doi: 10.5350/DAJPN2011240305

Keten, S. H., Gürarslan, O., Gençoğlan, S., Önay, H. & Işık, O. (2015). Obez kadınlarda metabolik sendrom ve öfke arasındaki ilişkisinin belirlenmesi. *Cukurova Medical Journal*, *40*(3), 525–533.

Kısaç, İ. (2000). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ve cinsiyet. *Türkiye Sosyal Araştırma Dergisi, 4*(1), 129–144.

Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *25*(2), 71–81.

Kimter, N. (2015). Oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 7–54.

Knapp, S. (2005). *The heart of Hinduism*: *The eastern path to freedom. Empowerment and ıllumination***,** Nebraska: Universe.

Koçak, R. & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 91–107.

Koenig, H. G., Cohen, H. J., Blazer, D. G., Pieper, C., Meador, K. G., Shelp, F., et al. (1995). Religious coping and depression among elderly, hospitalised medically ill men. *American Journal of Psychiatry*, 149, 1693–1700.

Koenig, G. H. (1998). *Handbooks of Religion and mental health*. San Diego, California: Acedemic Press.

Kolostermaier K. K. (2007). *A surver of Hinduism. Previously published*. Albany: State University of Newyork Press.

Koole, S. L., A Sin, M. T. & Schneider, I. K. (2013). Embodied terror management: Interpersonal touch alleviates existential concerns among ındividuals with low self-esteem. *Assocıatıon for Psychological Science.* doi: 10.1177/0956797613483478

Koraş, K. (2011). *Cerrahi hekimlerin ameliyathanedeki gergin davranışlarının hemşireler üzerindeki etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka, 3*(12), 10.

Köksal, F. & Gençdoğan, B. (2007). Defresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *9*(1), 163–175.

Krause, N. (1998). Neighborhood deterioration, religious coping, and changes in health during late life. *The Gerontologist*, *38*(6), 653–664.

Krause, N., Ellison, C. G. & Wulff, K. M. (1998). Church-based emotional support, negative interaction, and psychological well-being: Findings from a national sample of presbyterians. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *37*(4), 725–741.

Kula, N. (2002). Deprem ve dinî başa çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 234–255.

Kula, N. (2006). Bedensel engellilere yönelik tutumlar ile dinî tutumlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, *19*(3), 511–524.

Kutup, S. (1968). *Fizilal'il Kur'an*.10/01/2016 tarihinde Darul Kitap İslam Ansiklopedisi v.2, www.darulkitap.com adresinden erişilmiştir.

Kwilecki, S. (2004). Religion and coping: A Contribution from religious studies. *Journal fort he Scientific of Religion*, *43*(4), 477–489.

Lench, H. C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implication. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(4), 512–531.

Levine, M. (2000). *The positive psychology of Buddhism and yoga: Paths to a mature happiness*. Mahwah, New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates.

Lutwak, N., Panish, J. B., Ferrari, J. R. & Razzino, E. B. (2001). Shame and guilt and their relation ship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence*, *36*, 144, ProQuest Central, 641–654.

Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger, *Journal of Rational Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, *22*(1), 1–16.

Mattlin, J. A., Wethington, E. & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behaviors*, *31*(1), 103–122.

Miller. N. E. (1969). The frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review* 48, 337–342. Reprinted in L. Berkowitz (Ed.). *Roots of Aggression*. New York: Atherton.

Montemayor, R. (1983). Parents and adolescents in conflict all families some of the time and some families most of the time. *Journal of Early Adolescence*, *3*(1–2), 83–103.

Morganett, R. S. (2005). *Skills for living group counseling activities for young adolescents.*(Çev. S. Güçray, A. Kaya ve M. Saçkes). Ankara, Pegem A Yayıncılık ve Eğitim Danışmanlık Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.

Müslim, H. (1968). *Sahih-i Müslim tercüme ve şerhi*. (Çev. A. Davudoğlu). İstanbul: Sönmez Neşriyat.

Nesâî, D. (2005). *Sünen-i Nesâî*, (Çev. A. Parlıyan). Konya: Konya Kitapçılık.

Nickel, M. K., Muehlbacher, M., Kaplan, P., Krawczyk, J., Buschmann, W. & Kettler, C. (2006). Influence of familytherapy on bullying behaviour, cortisolsecretion, anger, and quality of life in bullying maleadolescents: Arandomized, prospective, controlledstudy, *Canadian Journal of Counseling*, *51*(6), 355–62.

Oxman, T. E., Freeman, D. H. & Mannheimer, E. D. (1995). Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in the elderly. *Psychosomatic Medicine*, *57*(1), 5–15.

Öz, S. (2008). *Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile basa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi.* Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Özer, A. K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, *9*(31), 12–25.

Özer, A. K. (1994b). Sürekli öfke (sl-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeklerinin ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *9*(31), 26–35.

Özgen, G. (2014). *Üsküdar bölgesinde görev yapan öğretmenlerin mizah tarzları ve dinî başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özmen, A. (2006a). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *39*(1), 39–56.

Özmen, A. (2006b). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *30*(2), 175–185.

Özmen, A. (2006c). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının sürekli öfke düzeyi üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *26*(2), 19–36.

Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, Ç. A. & Akil, Ö. İ. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 65–73. doi: 10.5455/apd.176085

Özmen, E., Özmen, D., Dündar, E. P., Çetinkaya, Ç. A. &. Taşkın, E. O. (2008). Yoksulluğun ergenlerin ruh sağlığına etkileri. *Türkiye'de Psikiyatri*, 10(2), 40–46

Öztürk, T. (2011). *İnfertilitede anksiyete, depresyon, stresle başa çıkma tutumları, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı açısından cinsiyet farklılıkları.* Tıpta uzmanlık tezi. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 1. Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Pakaslahti, L. & Keltikangas, L. (1996). Social acceptance and there lationship between aggressive problem-solving strategies and aggressive behaviour in 14-year-old adolescents. *European Journal of Personality*, *10*, 249–261.

Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J. & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal For The Scientific Study Of Religon*, *27*(1), 90–104.

Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. & Van Haitsma, K. (1992). God help me (II): The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for The Scientific Study of Religion*, *31*(4), 504–513.

Pargament K. I. & Brant, C. R. (1998). Religion and coping. In handbook of religion and mental health. (Ed. H. G. Koenig), *Handbook of Religion and Mental Health* (p.112–126). San Diego: Academic Press.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for The Scientific Study of Religion*, *37*(4), 710–724.

Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerowin, J. & Stanik, P., et al. (1998). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology, 54*(1), 77–89.

Pargament, K. I., Koenig, H. G. & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and ınitial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, *56*(4), 519–543.

Pargament, K. I. (2001). *An Introduction to the psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: The Guılford Press.

Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellıson C. G. & Wulff, K. (2001) Religious coping amongthe religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for The Scientific Study of Religion, 40*(3), 497–513.

Pargament, K. I. (2002a). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, *13*(3), 168–181.

Pargament, K. I. (2002b). Is religion nothing but ...? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry, 13*(3), 239–244.

Pargament, K. I. (2002c). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. (Çev. A. U. Mehmedoğlu) Acı ve tatlı: Dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *5*(1).

Pargament, K. I. & Hill, P. C. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality, ımplications for physical and mental health research, *American Psychologist, 58*(1), 64–74. doi:10.1037/0003-066X.58.1.64

Pargament, K. I. & Raiya, H. A. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos*, *28*, 742–766.

Park, C., Cohen, L. H. & Herb, L. (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for catholics versus protestants. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(3), 562–574.

Park, C. L. & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research, 17*(6), 561–577.

Parlatır, İ., Zülfikar, H. & Gözaydın, N. (2000). *Türk dil kurumu okul sözlüğü*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi.

Plotnik, R. (2007). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Rose, J., Loftus, M., Flint, B. & Carey, L. (2005), Factors associated with the efficacy of a group intervention for anger in people with entellectual disabilities. *British Journal of Clinical Psychology*, *44* (3), 305–17. doi: 10.1348/014466505X29972

Saçar, B. (2007). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Sağır, Z. (2014). *Suriyeli mültecilerde dinî başa çıkma ve ruh sağlığı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Schaefer, C. A. & Gorsuch. R. L. (1993). Situational and personal variation in religious coping. *JSSR*, *32*(2), 136–147.

Sharma, S. (2003). *Brilliance of Hinduism*. Delhi: Diamond Pocket Books Ltd.

Shaver, R. P., Schwartz, J., Kirson, D. & O'Connor, G. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality aid Social Psychology*, *52*(6), 1061–1086. doi: 10.1037/0022-3514.52.6.1061

Silver, M. E., Field, T, M., Sanders, E. C. & Diego, M. (2000). Angry adolescents who worry about becamming violent. *Adolescence*, *35*(140), 663–671.

Smith, W. B., Pargament, K. I., Brant, C. & Oliver, J. M. (2000). Noah revısıted: Relıgıous copıng by church members and the ımpact of the 1993 mıdwest flood. *Journal Of Communıty Psychology*, *28*(2), 169–186.

Solak, S. H. (2012). *Fobik ve omurilik felçlisi yetişkinlerde dinî başa çıkma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, *11*(2), 19–27.

Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S. F. & Crane, R. S. (1983). On the relation between family smoking habits and the smoking behavior of college students. *International Review of Applied Psychology, 31*, 162–179.

Spielberger, C, D., Krasner. S. S. & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stres* (p. 89–108). New York: Springer-Verlag.

Spielberger, C. D. & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression and curiosity. *Applıed Psychology: Health And Well-Beıng, 1*(3), 271–302. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x

Spilka, B., Hood Jr, R. W., Hunsberger, B. & Gorsuch, R. L. (2003). The psychology of religion: An empirical approach. *The Guilford Press*, 671–680.

Suinn, M. R. (2001). The terrible twos-anger and anxiety. *American Psychologist, 56*(1), 27–36.

Şahin, A. (2006). Din kaynaklı stres üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 21, 147–180.

Şen, E. & Şirin, A. (2013). Preterm eylem tanısı alan gebelerin kaygı, depresyon ve algılanan sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler. *Gaziantep Tıp Dergisi*, *19*(3), 159–163. doi: 10.5455/GMJ-30-2013-149

Şentepe, A. (2009). *Yaşlılık döneminde temel problemler ve dinî başa çıkma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şentepe, A. (2015). Yaşlılık döneminde dinî başa çıkma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 186–204.

Tanış, Z. İ. (2014). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tarakeshwar, N., Vanderwerker, L. C., Paulk, E., Pearce, M. J., Kasl, S. V. & Prigerson, H. G. (2006). Religious coping is associated with the quality of life of patients with advanced cancer. *J. Palliat Med, Published in final edited form as, 9*(3), 169–186.

Tatlılıoğlu, K. & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science Doinumber, 6*(6), 1101–1123.

Thompson, M. P. & Vardaman, P. J. (1997). The role of religion in copingwithloss of a family member to homicide. *Journal for The Scientific Study of Religion, 36*(1), 44–51.

Tirmizî, M. İ. (2004). *Sünen-i Tirmizî*, (Çev. A. Parlıyan). Konya: Konya Kitapçılık.

Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.

Ünlü, S. (2001). *Psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Üstün, B. (2005). Çünkü iletişim çok şeyi değiştirir. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 8*(2), 88–94.

Weber, H., Weiding, M., Freyer, J. & Gralher, J. (2004). Social anxiety and anger regulation. *European Journal of Personality, 18*, 573–590. doi: 10.1002/per.528

Williams, R. B. (1984). *A new face of Hinduism: The Swaminarayan religion.* New York: CUP Archive.

Yapıcı, A. (2005). Güdü ve içerik açısından çocuk duaları ve dualara yansıyan sorunlar. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *5*(2), 57–93.

Yazgan, S. (2007). *Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

Yeğin, İ. H. (2010). Öfke duygusu ve dinî açıdan başedebilme yolları. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *10*(2), 235–258.

Yekta, S. M., Bonab, G. B., Malayeri, A. S., Zamani, N. & Pourkarimi, J. (2015). The relationship between anger and coping strategies of mothers of children with special needs. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 140–144. doi:10.1016/j.sbspro.2015.09.041

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175–189.

Yöndem, Z. D. & Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 1–14.

(y.y). (2005). *İncil.* İstanbul: Yeni Yaşam Yayınları.

# EKLER

## EK A. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma Anket Formu

Sayın katılımcı,

Bu form, bireylerin öfke ile dinî başa çıkma ilişkisinin belirlenmesi amacıyla düzenlenmiştir. Soruları rahatlıkla cevaplayabilmeniz için sizden açık kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. İlginiz ve katkınız için teşekkür ederim.

Mustafa ÖZGÜL
Yüksek Lisans Öğrencisi
must0311@hotmail.com

Kişisel Bilgiler

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1)Yaşınız? | :….. | | |
| 2) Cinsiyetiniz? | A) Erkek | B) Kadın | |
| 3) Medenî durumunuz? | A) Evli | B) Bekâr | |
| 4) Öğrenim durumunuz nedir? | A) Okur-Yazar | B) İlköğretim | C) Lise |
| | D) Üniversite | E) Lisansüstü | |
| 5) Mesleğiniz? | A) İşçi | B) Memur | C) Esnaf |
| | D) Çiftçi | E) Ev Hanımı | F) Öğrenci |
| | G) Serbest Meslek | H) Emekli | |
| 6) Aylık gelir düzeyiniz? | A) 0–1300 | B) 1300–2500 | |
| | C) 2500–3500 | D) 3500–5000 | |
| | E) 5000 ve üstü | | |
| 7) Madde kullanım alışkanlığınız? | A) Yok | B) Sigara | C) Alkol |
| | D) Diğer | | |
| 8) Kronik sağlık sorununuz var mı? | A) Var | B) Yok | |
| 9) Yaşadığınız yer? | A) Şehir | B) İlçe | C) Köy |

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve sizi en iyi tanımlayan seçenek üzerine (x) işaretini koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

## EK. B. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

| S.N | İfadeler | Hiç | Biraz | Oldukça | Tümüyle |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Çabuk parlarım | | | | |
| 2 | Kızgın mizaçlıyımdır | | | | |
| 3 | Öfkesi burnunda bir insanımdır | | | | |
| 4 | Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım | | | | |
| 5 | Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar | | | | |
| 6 | Öfkelenince kontrolümü kaybederim | | | | |
| 7 | Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim | | | | |
| 8 | Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir | | | | |
| 9 | Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir | | | | |
| 10 | Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim | | | | |
| 11 | Öfkemi kontrol ederim | | | | |
| 12 | Kızgınlığımı gösteririm | | | | |
| 13 | Öfkemi içime atarım | | | | |
| 14 | Başkalarına karşı sabırlıyımdır | | | | |
| 15 | Somurtur ya da sürat asarım | | | | |
| 16 | İnsanlardan uzak dururum | | | | |
| 17 | Başkalarına iğneli sözler söylerim | | | | |
| 18 | Soğukkanlılığımı korurum | | | | |
| 19 | Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım | | | | |
| 20 | İçin için köpürürüm ama gösteremem | | | | |
| 21 | Davranışlarımı kontrol ederim | | | | |
| 22 | Başkalarıyla tartışırım | | | | |
| 23 | İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim | | | | |
| 24 | Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım | | | | |
| 25 | Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim | | | | |
| 26 | Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm | | | | |
| 27 | Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir | | | | |
| 28 | Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim | | | | |
| 29 | Kötü şeyler söylerim | | | | |
| 30 | Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım | | | | |
| 31 | İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim | | | | |
| 32 | Sinirlerime hâkim olamam | | | | |
| 33 | Beni sinirlendirenlere ne hissettiğimi söylerim | | | | |
| 34 | Kızgınlık duygularımı kontrol ederim | | | | |

## EK. C. Dinî Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerden sizi tanımlayan seçeneğin ilgili sütununa (x) işareti koyunuz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

| S.N | İfadeler | Her Zaman | Çoğu zaman | Bazen | Nadiren | Hiçbir Zaman |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Günahlarım için tövbe ederim | | | | | |
| 2 | Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah'tan af dilerim | | | | | |
| 3 | Öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah'tan yardım isterim | | | | | |
| 4 | Daha az günah işlemeye çalışırım | | | | | |
| 5 | Allah'a daha yakın olmaya çalışırım | | | | | |
| 6 | Allah'ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim | | | | | |
| 7 | Allah'ın her an benimle olduğunu hissederim | | | | | |
| 8 | İbadetlere yönelirim | | | | | |
| 9 | Mevlâ neylerse güzel eyler derim | | | | | |
| 10 | Sabrın sonu selâmettir derim | | | | | |
| 11 | Başıma gelenleri Allah'ın bir imtihanı olarak görürüm | | | | | |
| 12 | Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm | | | | | |
| 13 | Başıma gelenlerin beni manevî olarak olgunlaştıracağını düşünürüm | | | | | |
| 14 | Din adamlarından uzaklaşırım | | | | | |
| 15 | Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşırım | | | | | |
| 16 | Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm | | | | | |
| 17 | Her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarırım | | | | | |
| 18 | Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularımla mücadele ederim | | | | | |
| 19 | Sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim | | | | | |
| 20 | Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim | | | | | |
| 21 | Din görevlileriyle konuşurum | | | | | |
| 22 | Hayatımın büyük manevî bir gücün parçası olduğunu düşünürüm | | | | | |
| 23 | Sadaka dağıtırım | | | | | |
| 24 | Gittiğim yolun yanlış olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim | | | | | |
| 25 | Dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım | | | | | |
| 26 | Başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim | | | | | |
| 27 | Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım | | | | | |
| 28 | Allah'ın beri terk ettiğini düşünürüm | | | | | |
| 29 | Dualarımı kabul etmediği için Allah'a kızarım | | | | | |

**EK. C'** nin devamı

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm | | | | | |
| 31 | Allah'ın beni cezalandıracağını düşünürüm | | | | | |
| 32 | Başıma gelenlerden sonra Allah'ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim | | | | | |
| 33 | Allah'ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim | | | | | |

## EK. D. Anket İzni

T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

**Sayı** : 26350463-044-E.3435 16/05/2016
**Konu** : Anket İzni Hk.

**Sayın Mustafa ÖZGÜL**

**İlgi** : 12/05/2016 tarih ve 6817 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ile "Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma" adlı yüksek lisans tez çalışması kapsamında anket yapmanız Enstitümüzce uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
**Doç.Dr. Duran AYDINÖZÜ**
**Sosyal Bilimler Ensitütüsü Müdürü**

Adres: Kastamonu Üniversitesi / KASTAMONU
Telefon: (0 366) 28022 28 Faks: (0 366) 215 17 65
Elektronik Ağ: http://www.kastamonu.edu.tr
5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi http://ebys.kastamonu.edu.tr/sorgu/sorgula.aspx adresinden 9O6U-TZ57-83T0 kodu ile yapılabilir.

# ÖZGEÇMİŞ



| | | |
|---|---|---|
| Adı Soyadı | : | Mustafa ÖZGÜL |
| Doğum Yeri ve Yılı | : | Erbaa-03.11.1967 |
| Medenî Hali | : | Evli |
| Yabancı Dili | : | Almanca/Arapça |
| E-posta | : | must0311@hotmail.com |

**Eğitim Durumu**

Lise : İmam Hatip Lisesi

Lisans : İktisat Fakültesi-İlahiyat Fakültesi

**Mesleki Deneyim**

İş Yeri : İstanbul/Kartal İlçe Müftülüğü-İmam-Hatip

İş Yeri : İstanbul/Pendik İlçe Müftülüğü-İmam-Hatip

İş Yeri : İstanbul/Pendik İlçe Müftülüğü-Memur

İş Yeri : İstanbul/Sultanbeyli İlçe Müftülüğü-V.H.K.İ

İş Yeri : Çorum İl Müftülüğü-İdari ve Mali İşler Kısım Şefi

İş Yeri : Samsun İl Müftülüğü-Personel Kısım Şefi

İş Yeri : Kastamonu İl Müftülüğü-Murakıp (halen)